№5 (455) март 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Тыква с мёдом очистит печень

Давление измеряйте правильно!

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Рыба кормит и лечит

От диатеза у детей — мазь из грецких орехов

СТР. 9

Сенсация!

МЕЛАНОМУ ЛЕЧАТ ПО-НОВОМУ

В Германии совместная американо-немецкая лаборатория разрабатывает новый метод лечения меланомы. В основном здесь лечатся пациенты с раком кожи в возрасте от 40 до 50 лет. Однако самому пожилому 75 лет. Восемь лет назад он обнаружил на подошве стопы темное пятно величиной с ноготь, которое кровоточило. После двух операций наступил период затишья, но потом пошли метастазы в виде узелков на икре, дальше — в области паха.

Появление меланомы на участках тела, которые редко подвергаются солнечному облучению, связано с гормональными нарушениями, которые возникают при перемещении людей в другие климатические зоны, особенно из северных областей в южные.

В немецкой лаборатории сейчас лечатся около 500 больных, которым классический метод лечения не помог. Они проходят вакцинацию против рака кожи: подкожные инъекции нового препарата вводят в бедро с интервалом в 14 дней. Но пока врачи не знают ответа на вопрос: почему на одних пациентов лечение действует, а на других нет?

РАНЫ ЗАЖИВЛЯЕТ БИОСТЕКЛО

Ученые из США изобрели новое биостекло, которое можно эффективно применять для заживления повреждений мягких тканей. Первые испытания провели на животных, позже — на двух пациентах, которым грозила ампутация конечностей из-за инфицирования ран. Самый обычный ушиб для диабетика чреват гематомой и дальнейшим развитием трофической язвы. Затем в рану проникают бактерии и усугубляют процесс. Такая безобидная травма в лучшем случае может привести к ампутации конечности, а в худшем — к сепсису. У всех пациентов, которые участвовали в эксперименте, раны зажили быстро и без рубцов.

■ КАРИЕС — ЭТО НЕ ДЫРКА В ЗУБЕ, А ШРАМ ОТ КОНФЕТЫ.

■ ЕСЛИ ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ ОТ БОЛИ, ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО — КЛЕЙ.

Цифры и факты

* Насморк (или, как говорят врачи, ринит) вызывают вирусы, бактерии, аллергены, стресс, травмы слизистой носа.
* Насморк — самое распространенное заболевание.
* Около 3 лет жизни проводит взрослый человек с заложенным носом.
* Люди с маленьким носиком чаще страдают от насморка. Люди с носом «картошкой» имеют меньше проблем.
* В 55% случаев аллергический ринит переходит в синусит — воспаление пазух носа.
* У всех народов свои средства от насморка. В Европе популярны горячие ванны для ног. В Румынии — чайная ложка соли плюс сок половины лимона, разведенный водой. Эту смесь капают в нос. А в Германии популярна смесь свеженатертого хрена с сахаром и яблоком — ее едят по несколько столовых ложек в день.

Новости

УЧЕНЫЕ из США изобрели кресло для людей с парализованными руками или параличом мышц всех конечностей. Специальная магнитная «сережка» позволяет использовать язык для управления инвалидным креслом. В зависимости от положения языка система управления выполняет одну из шести команд.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые предлагают диагностировать доброкачественные опухоли и рак молочной железы по анализу слюны. Тест можно проходить даже в кабинете стоматолога. С помощью теста можно не только достоверно обнаружить опухоль, но и выяснить, доброкачественная она или злокачественная. Для взятия анализа не требуется ни специальная аппаратура, ни особые навыки со стороны стоматолога.

В ШКОЛЕ одного из китайских городов решили бороться с последствиями загрязнения воздуха с помощью аэробики, кунг-фу и акупунктуры. За 2 минуты дети успевают проделать 23 движения, стимулируя точки на ладони, — это способствует очищению легких. А дыхание животом не дает грязи оседать в органах.

УЧЕНЫЕ из США доказали, что человек начинает дурно пахнуть, если... он часто выпивает. Но больше всего потеют люди, которые употребляют в пищу много мяса. Запах выделяемого ими пота резче, чем запах пота вегетарианцев.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые обнаружили эвкалипты, в листьях которых содержится настоящее золото. Дело в том, что деревья растут над золотосодержащим пластом и через корневую систему впитали в себя часть благородного металла.

В ОКСФОРДСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПЕРЕСАДИЛИ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ОТ СОБАКИ ЧЕЛОВЕКУ. ЗАБАВНАЯ МАНЕРА ЗАДИРАТЬ НОГУ ОЧЕНЬ ВЕСЕЛИТ АНГЛИЧАН.

На каждый день **Прикинь на себя**

Взбодритесь на работе

ЕСЛИ КАЖДЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ НЕ ПРИНОСИТ НИЧЕГО, КРОМЕ УСТАЛОСТИ, ВОЗМОЖНО, ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПРАВИЛЬНО ПРОЖИТЬ ЭТИ 8-10 ЧАСОВ.

1 **До полудня пьем кофе по глотку.** Кофеин блокирует аденозин — вещество, погружающее мозг в «спячку». Если будете пить кофе только в утренние часы и малыми дозами, это поддержит вашу активность именно тогда, когда вы в этом больше всего нуждаетесь.

После полудня переходите на другие напитки. Пейте зеленый чай: он оказывает расслабляюще-бодрящее действие. Или какао: содержащийся в нем магний позволит дотянуть до конца рабочего дня.

2 **Помассируйте точки.** При выполнении даже интересной работы через два-три часа появляется усталость. Для повышения работоспособности прямо на рабочем месте по часовой стрелке помассируйте точки лица и головы (по 30 секунд на точку): у основания перегородки носа, в подбородочной ямке, между бровей, в области виска и затылочных бугров. Разотрите пальцы, центр ладоней, подушечки пальцев рук. Такой массаж достаточно повторять два-три раза в течение дня.

Лучший способ преодолеть дневную сонливость — пить шесть-восемь глотков кофе в час с утра до полудня.

Хорошо бодрят и настраивают на рабочее настроение мята, лимон, апельсин. Положите их с собой: запах сохранится надолго и чувствовать его будете только вы.

3 **Что бы съесть?** Яблоки, виноград и груши активизируют работу головного мозга; сухофрукты необходимы для концентрации внимания; фасоль, морская рыба, орехи и каши улучшают память; салат из капусты со свеклой и клюквой — прекрасный источник витамина С.

4 **Встаньте, разомнитесь...** Периодически вставайте со своего рабочего места: пообщайтесь с коллегой, сделайте легкую гимнастику. Если сидеть час за часом за рабочим столом, это может подорвать жизненный тонус.

5 **Убегайте от зануд!** По возможности избегайте коллег, которые снижают уровень вашей энергии: скандальные, негативные и занудные люди буквально «высасывают» силы. Если есть возможность, держите их подальше от себя, чтобы сохранить психическое здоровье.

6 **Умойтесь прохладной водой:** это поможет взбодриться в середине рабочего дня. Если опасаетесь испортить макияж, вымойте руки и стряхните с них несколько капель на шею сзади, это освежит и придаст бодрости.

7 **Кислорода не хватает...** В наш организм должно поступать определенное количество кислорода, если его поступает мало, возникает энергетический голод. Помогут небольшая прогулка на свежем воздухе, полстакана гранатового или морковного сока — это энергетический коктейль для организма.

Как там, у них?

ХИРУРГИ АМЕРИКАНСКОЙ КЛИНИКИ МАЙО ДЕЛАЮТ В ГОД 600 ОПЕРАЦИЙ ПО УМЕНЬШЕНИЮ ГРУДИ. 97% ИХ ПАЦИЕНТОК СЧИТАЮТ, ЧТО БОЛЬШОЙ БЮСТ ПЛОХО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ, У 78% БОЛИТ ОТ НЕГО СПИНА, 79% НЕ МОГУТ БЕГАТЬ, А 77% НЕ В СОСТОЯНИИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ВООБЩЕ.

Знаете ли вы, что...

● Перепады температуры, влажности или атмосферного давления усиливают боль при артрите и остеоартрите, а также головную и зубную боли, боли в челюсти, в районе шрамов, нижнем отделе позвоночника, тазу, с обострениями фибромиалгии, невралгии и тройничного нерва, подагры и синдрома фантомной боли.

● В холодную погоду возрастает риск инсультов, сердечных приступов и внезапной смерти от сердечной недостаточности. По предположениям ученых, причина в том, что кровь становится более густой, а сосуды сужаются.

● Практический совет тем, кто хочет ослабить метеозависимые боли. Если прогнозируется похолодание, заранее примите болеутоляющее или противовоспалительное.

Сколько в сумке микробов

Британские ученые проверили чистоту женских сумок. И пришли к неутешительному выводу. Оказалось, что каждая пятая сумка — источник опасных бактерий.

Причем хуже всего обстоят дела с кожаными сумочками. Это идеальная среда для размножения микробов.

При этом бактерии могут инфицировать находящиеся внутри сумки очки, кошелек, мобильный телефон, косметику — все то, с чем женщина соприкасается несколько раз в день.

Подсчитано: опасные микробы образуются в сумочке через 3-6 месяцев постоянной эксплуатации. Чтобы не стать их жертвой, нужно время от времени проветривать свои сумки на свежем воздухе. И периодически их менять.

Такую стену мальчик не... сгрызёт

Зак Тахир из Англии получил на свое шестилетие новую спальню со стенами из сверхпрочного материала. Родители надеются, что мальчик не сможет ее... сгрызть. Ведь с предыдущей спальней случилось именно это. Зак, страдающий редкой болезнью Пика, ест штукатурку, гипсокартон и даже камни. Никто не знает, что Зак попытается съесть в следующий раз. Жалюзи установили между оконными стеклами, поэтому мальчик не сможет до них добраться. Палочки для их регулировки снабжены магнитами, так что их можно снять и прикрепить только тогда, когда это будет необходимо.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Как избежать второго инсульта

ОДИН ПЕРЕНЕСЕННЫЙ ИНСУЛЬТ — ЭТО ОПАСНО. ПОВТОРНЫЙ В 70% СЛУЧАЕВ ПРИВОДИТ К СМЕРТИ. ПОСЛЕ ТРЕТЬЕГО ВЫЖИВАЮТ ЕДИНИЦЫ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА?

Гирудотерапия

Если нет противопоказаний (гемофилия, анемия, геморрагический диатез, беременность, гипотония), в первые часы после инсульта для рассасывания тромба поставьте на затылок и виски больному 4-6 пиявок. К тому же они отсасывают из мозговой крови избыточный протромбин и холестерин. Гирудотерапию проводят 4-6 раз по 2-3 процедуры в неделю. Через 2-3 недели курс повторяют.

Получасовая ежедневная прогулка наполовину снизит риск повторного инсульта.

Мумие

Это хорошее средство для рассасывания уплотнений и рубцов, образующихся в мозгу. Мумие принимайте по 0,2 г 2 раза в день: до завтрака и на ночь. Усилить рассасывающее действие мумие поможет сок алоэ (5 г мумие на 150 мл сока). Пейте раствор по 1 чайн. ложке 2 раза в день: до завтрака и на ночь. Курс лечения — 2 недели, потом сделайте перерыв на 2 недели. В это время пейте аптечную настойку прополиса (по 20-30 капель 3 раза в день). Курсы повторяйте в течение 2 месяцев, то есть прием препаратов доведите до 4 раз.

Перга и грецкие орехи

Особую ценность при лечении инсульта представляет цветочная пыльца — перга (по 2 чайн. ложки в день), а также ядра (по 6-8 в день) грецких орехов. Перегородки от 30 орехов залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой, пока настойка не закончится. В этот период неукоснительно соблюдайте диету. Ешьте как можно больше моркови, абрикосов, инжира, ягод боярышника, рябины и красной смородины. Поваренную соль замените морской капустой, а мясо — морской рыбой или соей.

Физкультура и самомассаж

Уже через несколько дней после инсульта можно начинать лечебную гимнастику и самомассаж тела. При повышении артериального давления и появлении ангиоспазмов (в этом случае разница между систолическим и диастолическим давлением достигает 15-20 мм рт. ст.) помогают самомассаж лба, лица, висков, затылка, шеи, надплечий, плечевых и лучезапястных суставов и прием аптечных настоек пустырника, валерианы и боярышника (разведите 10-15 капель в 20 мл теплой воды). Самомассаж начинайте с поглаживания лба, затем переходите на лицо. Проводите кругообразные движения и растирайте лицо кончиками пальцев, постепенно переходите к вискам и массажу затылка. Затем постепенно от темени переходите к плечам, поглаживая ладонью противоположной руки зону погон, потом плечевые и лучезапястные суставы. Все это дает возможность справиться с последствиями инсульта, предупредить его повторение и даже добиться обратного развития начавшихся в организме процессов.

Чистка организма

Главная причина инсульта — загрязнение организма шлаками, ядами и токсинами, в том числе и изменения, произошедшие в сосудистой системе, включая и склеротические изменения в тканях мозга. Сосуды по-прежнему уплотнены, на внутренних стенках осели холестериновые пробки и бляшки — они-то и сужают просвет для кровотока. Сохраняются признаки атеросклероза сосудов головного мозга и гипертоническая болезнь, которые являются главными причинами инсульта. Сосуды, измененные этими болезнями, по-прежнему чувствительны к стрессу, физическому и умственному перенапряжению. Что же делать? Для начала нужно начать пить чистую воду.

Т. М. Логвинова, профессор, натуропат

Конечно, святых людей не бывает, но должен быть всему предел

Мне 51 год. Много пришлось пережить и хорошего, и плохого, но всегда больше помнишь хорошее. Вырастила детей, у них свои семьи и интересы. Время сейчас тяжелое: много тщеславия, неблагодарности, отсутствие любви ко всему живому, нет уважения к старшим. Живем мы как-то не так. Конечно, святых людей не бывает, но должен быть всему предел. Зачем мы пришли на эту грешную землю? Многие считают, что для того, чтобы наслаждаться жизнью. Но у меня другая точка зрения на этот вопрос. Мы живем для того, чтобы приносить добро, любовь. Каждый человек должен развиваться духовно — это важно.

Я не смотрю телевизор. И не потому, что темный человек. Просто люблю читать, писать, наблюдать, анализировать. Иногда читаю, как родители оставляют детей на произвол судьбы: едва ребенок родился — и сразу на свалку. Разве можно назвать человеком женщину, которая безжалостно выбрасывает своего ребенка?! А потом спокойно спит, ест, смеется, и ей нет дела, что ее ребенок замерз. Это бесчеловечно! Диву даюсь: даже кошки защищают своих детей! И животные принимают в свою стаю крошечное дитя.

Еще хочу сказать о бездомных, пожилых людях — накипело! Почему мы с брезгливостью относимся к бомжам? Ведь на их месте может оказаться любой! Не всегда бомжем становится человек, который пил. Это происходит по стечению обстоятельств. Часто слышу о том, что дети выгоняют родителей из дома. Они вам жизнь подарили, и за это надо благодарить! А сколько бессонных ночей они провели у колыбели! Вырастили, дали образование... А вы без зазрения совести гоните их прочь! Опомнитесь! Для пожилого человека главное — доброе слово, уход, хорошая еда, поддержка. Дарите им улыбку, обнимайте, пускай даже старики становятся капризными. Я плачу, когда слышу такие истории. Люди, не бросайте своих родных! Нас же Бог не оставляет! Он любит всех — и богатых, и бедных. Если ваша совесть будет чиста, меньше будет болезней!

Н. П. Чернышова, Новые Бурасы, Саратовская обл.

Переутомление опасно для сердца

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА И ПОХОДЫ В СПОРТЗАЛ НЕСОВМЕСТИМЫ.

Исследователи из Греции изучили истории болезни 500 человек, у которых было нездоровое сердце. Оказалось, что тяжелый физический труд увеличивает риск возникновения сердечных недугов. А специалисты из Бельгии и Дании обнаружили, что людям, которые заняты тяжелым физическим трудом, дополнительная физическая активность в свободное время и вовсе противопоказана. Те из них, чья работа связана с физическим трудом, и без дополнительной нагрузки рискуют заболеть ишемией сердца. Если в свободное от работы время они еще и занимаются спортом, риск возрастает в 4 раза. Такой «оздоровительный» спорт крайне опасен для сердца.

Умные мысли

■ ОБДУМЫВАЙ ПО ДВАЖДЫ И ПО ТРИЖДЫ ТО, ЧТО ПРИХОДИТ ТЕБЕ НА УМ.

Феогнид

■ ГЛУБОКИЕ МЫСЛИ — ЭТО ЖЕЛЕЗНЫЕ ГВОЗДИ, ВОГНАННЫЕ В УМ ТАК, ЧТО НИЧЕМ НЕ ВЫРВАТЬ ИХ.

Дени Дидро

На приёме у гастроэнтеролога

Эрозии на слизистой желудка

Мне 66 лет, мучает гастрит с повышенной кислотностью, эрозии на слизистой. Обнаружили много желчи и еще хеликобактер. Питаюсь по диете 5 раз в день. Можно ли мне пить цикорий?

Василий Васильевич, Краснодарский край

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка — может быть острым или хроническим. Острый часто развивается из-за отравления лекарствами, такими как аспирин, если их принимать в больших дозах. При этом возникает острая, жгучая боль в верхней части живота, тошнота, а иногда и рвота, головокружение и слабость. В этой ситуации требуется срочная врачебная помощь, в тяжелых случаях — госпитализация.

Нередко острый гастрит переходит в хронический. В зависимости от причин сейчас различают аутоиммунный, бактериальный (причиной чаще всего становится бактерия хеликобактер) и химический (развивается из-за заброса в желудок содержимого двенадцатиперстной кишки. В результате — ожог слизистой оболочки желудка. Заброс желчи может происходить из-за смещения органов). Бывает и смешанный тип хронического гастрита. Заболевание может развиваться из-за алкоголя и курения, особенно натощак. Чаще все начинается еще в молодости. Без устранения причин гастрита и лечения слизистая оболочка желудка истончается. Заканчивается это атрофическим гастритом, а он довольно опасен. Кроме того, на слизистой желудка нередко появляются эрозии (язвочки).

Что из народных средств может помочь при гастрите с повышенной кислотностью? Снадобья, понижающие кислотность, например белая или голубая глина: берут 1 чайн. ложку на 1 стакан воды, взбалтывают и пьют за 20-30 минут до еды по 1/2 стакана. Точно так же, по 1/2 стакана за 30 минут до еды, можно пить и свежевыжатый сок сырого картофеля, и крахмал с водой в тех же пропорциях. Эти средства не только понижают кислотность, но и обволакивают стенки желудка, и боль проходит.

Слизистую оболочку желудка восстанавливают и свежие сырые белки куриных или перепелиных яиц. Помогает и чай из мяты, мелиссы, еловики и аира, цветков липы, семян льна и фенхеля. Берут 1 ст. ложку на 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут и пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели. Понизить кислотность до нормы может свекла. Пейте ее сок, разбавленный водой в 3 раза. Или смешайте свекольный сок с яблочным. Хороша смесь яблочного, морковного и свекольного соков (поровну). Но сначала надо выпить хотя бы 1/2 стакана воды, затем — сок маленькими глотками. Готовится смесь из свежих овощей и фруктов не более чем за 1 час до употребления.

И самое главное — необходимо соблюдать диету и режим питания. Есть надо часто (через 2,5-2 часа), понемногу и в основном нейтральные продукты. Например, хорошее диетическое блюдо — омлет из яичного белка и моркови (морковь можно заменить яблоком. После термообработки оно не вызовет метеоризма). Исключите из рациона продукты, повышающие кислотность: наваристые бульоны — мясные, рыбные и грибные, маринады и соленья, специи и копчености, а также сырые лук и чеснок. Лучше готовить все на пару или отваривать. Ешьте пюре, слизистые крахмальные супы, соусы, каши. Продукты должны быть богаты белком. Из напитков вредны алкогольные и газированные, крепкий черный чай и кофе. Можно пить зеленый чай, кисель. Отвар цикория тоже полезен.

Н. Г. Дужко, гастроэнтеролог

Прикинь на себя

На каждый день

Измеряем давление

Для получения точного результата соблюдайте следующие правила.

* Исключите употребление кофе и крепкого чая в течение одного часа перед измерением.
* Не курите в течение 30 минут до измерения.
* Артериальное давление измеряется в спокойном состоянии после 5-минутного отдыха. В случае если процедуре измерения предшествовали физические нагрузки, увеличьте период отдыха до 15 минут.
* Во время измерения нельзя разговаривать или двигаться.

Рецепты народной медицины

Профилактика и лечение атеросклероза

Чтобы облегчить проявления болезни, народная медицина предлагает свои методы для профилактики и замедления развития этого недуга.

* Залейте 50 г измельченного высушенного корня девясила 500 мл водки (уже измельченный корень можно купить в аптеке). Поставьте в темное теплое место на 2 недели для настаивания. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды.

* 0,5 кг вишен с косточками засыпьте 1,5 стакана сахара. На небольшом огне доведите до кипения, пересыпьте в банку. Добавьте 0,5 л водки и 5 штучек чернослива. Дайте настояться в теплом темном месте 14 дней. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. Для рецепта можете использовать даже замороженные ягоды. Профилактический курс составляет примерно от двух недель до одного месяца. Между каждым курсом делайте перерыв в 1-2 месяца.

P. S. Эти две настойки можете принимать на протяжении многих лет.

* Для лечения и профилактики утром натощак выпивайте по 1 стакану свежего сока сырого картофеля.

* Ежедневно принимайте по 3 ст. ложки подсолнечного, а лучше оливкового масла.

* Растворите сок одного лимона и одного апельсина в 1 стакане горячей воды и пейте ежедневно утром натощак.

* Смешайте в равных частях мед, натертые на терке яблоки и лук и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* Это средство улучшит состояние при ишемической болезни сердца, атеросклерозе и варикозе. 250 г чеснока измельчите, залейте 350 г натурального меда, настаивайте в течение недели и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

■ **ЗУБНАЯ БОЛЬ УСПОКОИТСЯ,** ЕСЛИ ВО РТУ ПОДЕРЖАТЬ РАЗМЯТЫЙ ЛИСТ ЩАВЕЛЯ.

■ **ПРИ НЕВРИТЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА** 5 СТ. ЛОЖЕК ЦВЕТКОВ ЛИПЫ ЗАВАРИТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПРИМОЧЕК И ПРИПАРОК.

Знаете ли вы, что...

● Вегетарианцам нужно опасаться за молодость кожи. В их рационе мало холестерина, а при его недостатке кожа становится менее упругой, тускнеет, появляются морщинки. Сделайте растительную диету менее строгой.

● Ежедневное нанесение макияжа улучшает чувство равновесия и координацию движений, тем самым играя роль своеобразной гимнастики. Женщины, которые регулярно наносят даже небольшое количество макияжа, гораздо увереннее стоят на ногах и имеют лучшую осанку, чем не пользующиеся косметикой.

● Для лечения любой болезни имеет значение даже окраска лекарства и его упаковка. Людям с сердечной недостаточностью больше помогают таблетки с сине-голубой оболочкой, чем с красной или желтой. Оказывается, цвета воздействуют на те больные органы, которые противоположны им по цвету.

Сам себе доктор

ПРИ АРТРИТЕ — ТЁМНЫЙ ВОСК И ГОРЧИЦА

Растопите на маленьком огне 100 г пчелиного воска, добавьте 1/2 стакана водки, 5 ст. ложек сухой горчицы и 1 ст. ложку камфорного масла. Размешайте и выложите смесь на марлю или вощеную бумагу. Приложите к больным суставам, сверху завяжите чем-нибудь теплым и держите, пока воск не остынет. Облегчение наступает уже после второй процедуры. Для незастарелого артрита для полного излечения обычно хватает 10 процедур.

ТЫКВА С МЁДОМ ОЧИСТИТ ПЕЧЕНЬ

Если вы перенесли гепатит или сильную лекарственную нагрузку на печень, попробуйте, посоветовавшись с врачом, подлечить ее с помощью такого рецепта. У тыквы средних размеров срежьте верх и извлеките семечки. Наполните медом (лучше всего акациевым, но подойдет любой), закройте отверстие срезанной верхушкой и залепите тестом. Поставьте тыкву в темное место и выдержите при комнатной температуре 10 дней. На 11-й день начинайте прием лекарства: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — 20 дней.

МЁРЗНУТ РУКИ И НОГИ?

Мелко нарежьте 2 красных жгучих перца (если нет целого перца, подойдет 10-граммовый пакетик молотого), положите в 700-граммовую банку с винтовой крышкой. Туда же добавьте 1 ст. ложку сухой горчицы и 1 ст. ложку крупной соли. Все залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте, пока она не станет красной от перца. На ночь смажьте руки и ноги настойкой, наденьте шерстяные носки и варежки (через час их можно снять) и так спите. Руки и ноги согреются!

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Поставить компресс — что может быть проще?

ОДНАКО ДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО УМЕЮТ НЕ ВСЕ. ДА И КОМПРЕССЫ БЫВАЮТ РАЗНЫМИ.

Холодный компресс

Эффективен при свежих ушибах, мигрени, носовом кровотечении, а также головной боли при высокой температуре. Он помогает остановить кровотечение, уменьшает отечность.

Как сделать. Сложите в несколько слоев мягкую ткань, смочите в холодной воде, слегка отожмите и положите на место ушиба, переносицу или лоб. Меняйте каждые 3-4 минуты. Продолжительность процедуры — от 5 до 40 минут.

Горячий компресс

Быстро расширяет сосуды и усиливает кровообращение. Благодаря этому уменьшается боль и отечность, снимается мышечный спазм. Такие компрессы помогают при боли в суставах, при нефритах.

Как делать. Сложите мягкую ткань в несколько слоев, смочите горячей водой (60-70°С), отожмите и приложите к больному участку. Сверху накройте полиэтиленовой пленкой и ватой. Через 10 минут ткань нужно снова смочить горячей водой.

Согревающий компресс

Увеличивает приток крови не только к коже, но и к более глубоким тканям. Помогает при воспалениях суставов, среднего уха, при ангине, фарингите, плеврите, воспалительных процессах в молочных железах у кормящих матерей, при ушибах и повреждениях связок.

Как делать. Сложите в 2-3 слоя хлопчатобумажную ткань (или в 4-8 слоев марлю), смочите теплой водой, слегка отожмите и положите на больное место. Накройте полиэтиленовой пленкой так, чтобы она закрывала ткань. Положите еще больший по размеру толстый слой ваты, закрепите бинтом так, чтобы компресс плотно прилегал к телу, но не был слишком тугим.

Если согревающий компресс поставлен правильно, то сначала ощущается прохлада, а потом возникает чувство приятного тепла. После снятия компресса ткань должна быть слегка влажной и теплой. Продолжительность процедуры — 6-12 часов, поэтому лучше делать ее на ночь.

Сняв компресс, протрите кожу водкой и насухо промокните полотенцем. Второй раз накладывайте компресс не раньше чем через час.

Е. С. Козинец, терапевт, врач высшей категории

Ни в коем случае нельзя!

● Применять горячий компресс при острых и хронических воспалительных заболеваниях брюшной полости, высокой температуре и повышенном артериальном давлении.

● Ставить согревающие компрессы при высокой температуре, сердечной недостаточности, атеросклерозе сосудов головного мозга, тромбофлебите, варикозном расширении вен, туберкулезе, инфекционных заболеваниях в стадии обострения и при болях и отечности суставов, острых воспалительных заболеваниях кожи — фурункулах, лишаях и экземе.

● Делать компресс повторно, если кожа раздражена. Мажьте ее детским кремом и вторую процедуру делайте лишь после того, как раздражение пройдет.

Не пропустите развитие рака

Заподозрив у себя даже несколько симптомов, стоит обратиться хотя бы к терапевту.

1. **Болезненные ощущения.** В начальной стадии это не боли, а ощущение дискомфорта в определенном органе.
2. **Быстрая потеря веса.** Опухоль вынуждает организм производить вещества, нарушающие обменные процессы, отчего человек худеет за несколько месяцев.
3. **Постоянная слабость.** Продукты жизнедеятельности раковой опухоли вызывают интоксикацию, слабость, анемию.
4. **Повышенная температура.** Угнетенная опухолью иммунная система реагирует повышением температуры.
5. **Изменение состояния волос и кожи.** Из-за нарушения обменных процессов происходят и внешние изменения.

Сам себе диагност

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СТЕНОК СОСУДОВ НАРЕЖЬТЕ 3-4 ЛИСТА БОТВЫ СВЕКЛЫ, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 150 МЛ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ.

Дёсны больше не воспаляются и глаза не отекают

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептами, которые помогают мне справиться с болезнями.

* Чтобы дёсны не воспалялись, я растираю 3 крупных зубчика чеснока и смешиваю с 2 чайн. ложками йогурта. Смесь слегка подогреваю и держу во рту, стараясь языком распределить ее по всем пораженным местам. Не обращаю внимания на жжение. Процедуру повторяю несколько раз в день в течение 4-5 дней.

* От отеков глаз 2 ст. ложки листьев мяты заливаю 1 стаканом кипятка, держу на слабом огне 5-10 минут, снимаю с огня, охлаждаю до комнатной температуры, процеживаю. Пропитываю отваром ватные диски и прикладываю к глазам на 10 минут. При воспалении конъюнктивы смоченные в мятном отваре ватные диски прикладываю к глазам на 1-2 минуты, повторяя процедуру 3-4 раза.

Т. Г. Засеева, с. Октябрьское, РСО-Алания

Проверено на себе

Эта гадость появляется снова...

С пупочной грыжей можно бороться только оперативным путем. Но что делать, если здоровье не позволяет этого? Моя знакомая, например, перенесла 4 операции по поводу грыжи, а эта гадость появляется снова и снова. Но есть способ приостановить ее рост.

* Разминайте в руках пучок свежей мокрицы в течение 1-2 минут и приложите к пупку на 2 часа, закрепив пластырем.

* Приложите к пупку на 2 часа марлю, смоченную в капустном рассоле.

* Поможет и такой рецепт: измельченные листья, желуди и кору молодых веток дуба смешайте в равных частях. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом красного виноградного вина, варите на слабом огне 10 минут и процедите. Делайте компрессы, пока не остынет. Процедуру проводите до тех пор, пока грыжа не спрячется.

* Регулярно обмывайте больное место холодной водой, смешанной с небольшим количеством уксуса.

* Залейте 100 г корня купены 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедите и регулярно втирайте эту настойку в грыжу.

* На ночь сделайте компресс с отваром полыни горькой: 1 чайн. ложку полыни залейте 150 мл воды, кипятите 15 минут, затем настаивайте 15 минут.

* В качестве еще одного наружного средства хорошо помогает такой «салат». Свежие листья крапивы разотрите со сметаной, кашицу выложите на большой свежий лист подорожника, капусты или лопуха и приложите компресс к грыже, закрепив пластырем.

Свежие листья крапивы разотрите со сметаной, кашицу выложите на большой свежий лист подорожника, капусты или лопуха и приложите компресс к грыже, закрепив пластырем.

* Измельченную горсть травы и корней конского щавеля регулярно прикладывайте к грыже и делайте повязку. Помогают настои и отвары трав.

* Залейте 3 чайн. ложки цветков василька узколистного 0,5 л кипятка и пейте по 2 чашки в день.

* Хорошо помогает крепкий настой травы клевера красного: 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

* Можно настоять на молоке лапчатку гусиную: 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом горячего молока, настаивайте 2 часа и пейте в теплом виде по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день.

* Не менее эффективен сбор, состоящий из 100 г льнянки обыкновенной и 50 г полыни горькой. 2 ст. ложки сбора с вечера положите в термос, залейте 2 стаканами кипятка, утром процедите и пейте по 100 мл 4 раза в день за полчаса до еды.

Настоями и отварами трав надо лечиться не менее месяца.

* Для укрепления внутренних мышц полезно принимать настойку из пастушьей сумки. Заполните бутылку на 2/3 объема измельченной травой, доверху залейте водкой и настаивайте 21 день в теплом месте, ежедневно встряхивая. Принимайте по 10 капель на один прием, добавляя ее в чай из манжетки, который готовится так: 40 г сырья залейте 1 л кипятка, немного прокипятите, настаивайте 10 минут. Пейте по 3-4 чашки в день. С отваром манжетки можно делать компресс на грыжу.

Также надо делать гимнастику. Я выполняю посильные упражнения, лежа на спине. Ну и, конечно, не надо поднимать тяжести более 3 кг.

В. Н. Карпова, Чебоксары

На приёме у терапевта

БОЛЕТЬ «РАЗРЕШАЕТСЯ» ДО 5-6 РАЗ В ГОД

В прошлом году я буквально не вылезал из простуд. Жена настаивала, чтобы я обратился к иммунологу. Сколько раз в год болеть нормально?

Михаил, Волгоградская обл.

Болеть «разрешается» до 5-6 раз в год — если человек является домоседом, и до 10 раз в год — если он ведет активную жизнь. Но болезнь болезни рознь. Если недомогание быстро проходит и не приносит осложнений — это нормально, а вот если оно заканчивается бронхитом или воспалением легких — это уже серьезно. Десять легких простуд вполне вписываются в норму, а две и больше пневмонии свидетельствуют о поломке в иммунитете. Другими признаками нарушений в иммунной системе являются частые вирусные инфекции, постоянная слабость (уже с утра) и повышенная утомляемость, аллергии, систематическое воспаление лимфоузлов, длительный субфебрилитет (незначительно повышенная температура).

«БЕРЁЗКА» ДЛЯ ГИПОТОНИКА

Я гипотоник. У меня часто возникают слабость, головокружение, обычно чувствую, что скоро потеряю сознание. Что делать в этом случае?

Виктория, Омск

При приближении обморока советуем сесть, расставив колени, и опустить между ними голову, а затем выпрямить спину и поднять голову. Сделайте так несколько раз, а потом выпейте чашку кофе или крепкого чая. Если нет возможности полежать, то сядьте и положите ноги на возвышение. А если можете лечь, то полежите, а затем сделайте несколько упражнений с поднятыми вверх ногами: это классические «березка», «ножницы», «велосипед».

ОПАСНЫЙ МАНИКЮР

В салоне красоты мне сильно поранили палец, когда делали маникюр. Кровь долго не останавливалась. Теперь переживаю, не занесли ли какую инфекцию...

Елена, Барнаул

Если вы не заметили, что мастер перед началом сеанса обрабатывал спиртом маникюрные принадлежности (что он обязан делать), то нужно беспокоиться, потому что есть вероятность заразиться вирусами гепатитов В и С. Советуем как можно скорее сделать прививку от гепатита В. А через 14 дней после маникюра сдайте анализ крови на вирусы гепатита С и В.

О. И. Бакушева, терапевт, врач высшей категории

Чернослив от запоров

Чернослив отлично регулирует обмен веществ и улучшает пищеварение. А еще обладает желчегонным и мочегонным действием, благодаря чему хорошо очищает организм.

С помощью этого сухофрукта можно вылечить запоры: всего 5-6 ягод в день — и проблема решена. Кроме того, он очень полезен для сердца. К слову, по содержанию калия чернослив в 1,5 раза превосходит банан. Регулярно употребляя в пищу чернослив, можно значительно снизить риск возникновения гипертонии, заболеваний сердца, желудочно-кишечного тракта, нормализовать обмен веществ.

А еще чернослив хорош для дезинфекции — он убивает до 90% бактерий: стафилококк, кишечную палочку и т. д. Но людям с лишним весом и диабетом употреблять чернослив не стоит: он обладает свойством усиливать аппетит.

На каждый день

■ **ПРИ РАДИКУЛИТЕ** ЗАЛЕЙТЕ В СТЕКЛЯННОЙ ПОСУДЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СУХИХ КОРНЕЙ ДЯГИЛЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 3 ДНЯ И ПРИМЕНЯЙТЕ ДЛЯ НАТИРАНИЙ.

■ **ОТ ГЕРПЕСА.** КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ ПОКАЛЫВАНИЕ НА ГУБЕ, НАКЛАДЫВАЙТЕ НА НЕЕ ВАТКУ, ПРОПИТАННУЮ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ, И ДЕРЖИТЕ 15-20 МИНУТ. ПРОЦЕДУРУ ПОВТОРЯЙТЕ КАЖДЫЕ 4 ЧАСА.

■ МАРШ МЕНДЕЛЬСОНА МЕДЛЕННО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В: «МАРШ ЧИСТИТЬ КАРТОШКУ!», «МАРШ МЫТЬ ПОСУДУ!», «МАРШ ВЫНОСИТЬ МУСОР!».

■ КОГДА ЖЕ ФРАЗА «ПРОСПАЛ» СТАНЕТ УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНОЙ ДЛЯ ОПОЗДАНИЯ НА РАБОТУ?

Аллергия мучает многих: у одних она пищевая, у других — от таблеток

Вот и у меня вдруг стали появляться приступы кашля, внезапного удушья. Обратилась к врачу, сдала анализы — в крови оказался какой-то сильный аллерген. Тогда врач посоветовала, во-первых, укрепить иммунную систему, чтобы организм легче адаптировался к внешним факторам. В этом деле важно хорошо очистить кишечник. Есть два способа, которые желательно совмещать.

* Измельчите плоды шиповника. Перед сном 1/2 чайн. ложки залейте 1/2 стакана кипятка, дайте немного остыть и выпейте.

* Принимайте в сухом виде гранулы ламинарии — выводят из кишечника шлаки.

Я стала чаще проводить в доме влажную уборку, а мягкую мебель выбиваю, накрыв мокрой простыней. Взяла за правило: придя с улицы домой, обязательно умываю прохладной водой лицо, шею и руки до локтей. Но основное лечение было таким:

* разводила 1 г мумие в 1 л воды (60°С) и пила по 100 м 1 раз в день утром натощак, за час до еды;

* смешивала в равных частях девясил, солодку и корень алтея. На 2 стакана холодной воды брала 2 чайн. ложки смеси, доводила на паровой бане до кипения, закрывала кастрюлю и настаивала 8 часов. Лучше это делать на ночь. Утром отвар процеживала и пила слегка подогретым по 1/3 стакана несколько раз в течение дня, за 30 минут до еды. Вечером готовила свежий. Лечилась месяц.

В. Н. Ермолаева, с. Шопино, Белгородская обл.

Песок в глазах

О конъюнктивите

КОНЬЮНКТИВИТ НАЗЫВАЮТ «КРОЛИЧЬИ ГЛАЗА», ПОТОМУ ЧТО БОЛЕЗНЬ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПОКРАСНЕНИЕМ ВЕК.

Ищем причину

Воспаление слизистой оболочки глаза может начаться при попадании в нее бактерий, грибков, вирусов. В покрасневшие зудящие глаза будто песка насыпали, отекают веки и слизистая...

Как лечить

* В качестве первой помощи промойте глаза (да и лицо в целом) теплой водой с мылом, чтобы глазки пощипало.

* Несколько раз в день промывайте глаза крепкой заваркой (чередуйте черный и зеленый чай, ибо у каждого из них свои полезные свойства).

* Можно закапывать интерферон, причем в первые дни каждые час-два и в оба глаза.

Чтобы домочадцы не заразились

Ежедневно меняйте наволочку, пока болезнь не уйдет, пользуйтесь только одноразовыми полотенцами и для каждого глаза отдельно (можно использовать влажные салфетки для умывания и снятия макияжа). Все глазные процедуры делайте только чистыми руками!

И. П. Судакова, офтальмолог, врач высшей категории

Полезно знать

● Рекомендация врачей пить 1,5-2 л воды в день, чтобы похудеть, теперь под большим сомнением. Ученые долго изучали людей, которые выпивали 1,8 л воды в день, и тех, что пили в 2 раза меньше. Вес у всех оказался почти одинаковым. Лишь те, кто много двигался и не переедал, были стройнее.

● Накачанные мужчины с сильными мышцами от регулярных тренировок в спортзале на 40% реже умирают от рака, утверждает международная команда экспертов. В связи с этим ученые рекомендуют всем мужчинам выполнять силовые упражнения минимум дважды в неделю. А лучше каждый день по 30 минут.

● Мозг трезвенника питается глюкозой. А мозг алкоголика использует ацетат, или, попросту говоря, уксусную кислоту, — побочный продукт переработки алкоголя печенью. С этим во многом связана и алкогольная зависимость. Поэтому мозг человека, злоупотребляющего спиртным, требует все новых и новых доз.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Не хрустите!

В ХОЛОДА ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ НЕДУГИ. НАСКОЛЬКО СЕРЬЕЗНЫ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ?

1. Чувствуете боль в коленях, спускаясь или поднимаясь по лестнице.
Да — 10. Только когда спускаетесь — 5. Нет — 0.

2. Ваши колени, а иногда и локти, хрустят при интенсивном движении.
Да, чувствуется боль — 10. Да, но без боли — 3. Нет — 0.

3. Ближе к утру просыпаетесь от ломоты в суставах.
Да — 10. Иногда — 7. Нет — 0.

4. Вам необязательно слушать синоптиков, суставы дают знать о смене погоды гораздо точнее.
Да, это про вас — 10. У вас нет метеозависимости — 0.

5.Часто ловите себя на мыслях, что жизнь не удалась, что близкие не дорожат вами, а на работе — не ценят. Есть ощущение усталости от повседневных стрессов.
Да — 10. Иногда — 5. Нет — 0.

6. Есть ли у вас лишний вес?
Да, больше 15 кг — 15. Да, больше 10 кг — 10. Нет или 2-4 кг — 0.

7. Ведете подвижный образ жизни, регулярно и много гуляете.
Да, без движения не могу — 0. По мере возможности — 3. Нет — 10.

8. Наклонитесь вперед с прямыми коленями. Куда вы можете дотянуться ладонями?
До колен — 10. До голеней — 4. До пола — 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-28. Ваши суставы практически в полном порядке! И все потому, что вы следите за питанием и ведете здоровый образ жизни. Чтобы сохранить суставы здоровыми на долгие годы, при работе за столом держите спину прямо. Каждый час работы делайте перерыв на 10 минут. Не носите тяжести в одной руке. Хорошо бы купить ортопедический матрас. Попробуйте заняться йогой — полезно для спины.

29-56. Вы задумывались о том, что пора сбросить пяток лишних килограммов? Самое время! Обязательно раз в сезон проходите курс массажа и делайте суставную разминку по утрам.

57-85. Суставам срочно требуется медицинское обследование. Давно пора принимать меры для снижения веса. Полнота ограничивает свободу ваших движений. Избыточная масса тела давит на суставы и позвоночник, сжимая и травмируя хрящи, отсюда боль и хруст. Кроме того, как можно скорее ограничьте в рационе все соленое и копчености, чтобы замедлить отложение солей.

Кстати

КОЛЕНИ МОГУТ ХРУСТЕТЬ И У СОВСЕМ МОЛОДЫХ И ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО СИГНАЛИЗИРУЕТ О ТОМ, ЧТО ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ ВОДЫ. ИНОГДА ПОЩЕЛКИВАНИЕ СУСТАВОВ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА СЛАБЫХ СВЯЗОК.

УСПЕШНЫЙ МУЖЧИНА — ТОТ, КТО ЗАРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ, ЧЕМ МОЖЕТ ПОТРАТИТЬ ЕГО ЖЕНА.

Сам себе доктор

● Кукурузные рыльца обладают сильным мочегонным действием. Длительный прием настоя (3-4 месяца) способствует растворению камней в мочеточниках и почках (карбонатов, уратов, фосфатов). Рыльца кукурузы надо хранить в сухом месте, так как в сыром их мочегонный эффект снижается и переходит в слабительный.

● При хроническом панкреатите овес переберите, замочите и поставьте в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. Промойте их, просушите, а затем перемелите. После чего разведите муку холодной водой, залейте ее кипятком и кипятите 2 минуты. Еще 20 минут напиток настаивайте, затем процедите и пейте свежим. Готовить кисель заранее нельзя.

● При хронической ангине в 0,5 л теплой кипяченой воды растворите несколько крупинок перманганата калия (марганцовки), чтобы вода стала чуть розовой, добавьте по 1/2 чайн. ложки соды и соли, тщательно размешайте, затем капните несколько капель йода. Полощите горло 5-7 минут.

Пригодится

От костной шпоры разрежьте пополам головку репчатого лука и в серединку каждой половинки влейте по 1 капле дегтя. После этого половинки приложите к больному месту.

Чтобы избавиться от внутреннего геморроя, натрите сырую картофелину, выжмите сок в 1 ст. ложку и маленькой спринцовкой введите в задний проход на ночь. Такую процедуру проводите в течение 10 дней. Сок обязательно выжмите из цельной картофелины (с кожурой).

При стенокардии, если под рукой нет нитроглицерина, а сердце болит, проглотите целиком небольшой зубчик чеснока.

Для восстановления сил после инфаркта хорошее средство — свежеприготовленный морковный сок. Пить его можно по 1/2-1 стакану 3 раза в день до еды. Морковную сокотерапию желательно совмещать с настоем плодов боярышника вместо чая.

Прикинь на себя — *Ситуация*

Аллергия от... глистов?

НЕСКОЛЬКО ПРИЗНАКОВ, ПО КОТОРЫМ У ЧЕЛОВЕКА МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ГЛИСТЫ.

1 **Нарушается работа органов пищеварения.** Начинаются или частые запоры — потому что крупные глисты, цепни и сосальщики, поселившись в тонком кишечнике, из-за своих размеров становятся преградой для выхода кала. Или непонятные поносы — потому что мелкие паразиты (например, лямблии) выделяют токсические гормоноподобные вещества, вызывающие понос. Глисты могут стать причиной метеоризма даже после приема обычной пищи. Мысль о гельминтах должна появиться, если человек резко худеет. В таких случаях стоит сдать анализы на глистные инвазии.

2 **Если раньше у вас не было аллергии, а тут она стала появляться:** то кожа чешется, а потом чесотка проходит сама по себе, а то еще насморк одолевает без причины. Такое может быть спровоцировано гельминтами. Ничего удивительного: паразиты выделяют продукты своей жизнедеятельности. Ответ организма — всплеск иммунной реакции. Это проявляется различными аллергиями, высыпаниями на коже, пигментными пятнами.

3 **Непонятная ломота в мышцах и суставах.** Терапевт и ревматолог говорят, что по их части все нормально? Тогда смело идите к паразитологу. Некоторые гельминты (эхинококки, трихинеллы) поселяются в мышцах.

4 **Не сбрасывайте со счетов народные приметы.** Вот они: внезапно начинается сильное слюноотделение, особенно ночью (в народе говорят «слюна клубом идет»); скрип зубами во сне, особенно у детей.

5 **Глисты могут вызвать анемию.** Мелкие ленточные черви питаются клетками крови. Если таких гельминтов много, то у человека в скором времени развивается железодефицитная анемия, вылечить которую можно, только очистившись от паразитов.

Пригодится

■ КИТАЙЦЫ ПРИ НЕРВНОМ ИСТОЩЕНИИ, СЛАБОСТИ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ И В СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ПЬЮТ НАСТОЙ ТРАВЫ СПОРЫША. СУТОЧНАЯ НОРМА — 2/3 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ НА 2 СТАКАНА КИПЯТКА. ПИТЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ СТАРЧЕСКУЮ НЕМОЩЬ ЛЕЧАТ НАСТОЕМ ИЗ ТРАВЫ МОКРИЦЫ ПОПОЛАМ СО СТЕБЛЯМИ РЖИ. НАСТОЙ ПЬЮТ БЕЗ НОРМЫ. ОН ПРИДАЕТ СИЛЫ И ДЕЙСТВУЕТ КАК ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

АСТМА: начался приступ

* Сварите картошку в мундире и дышите над ней, укрывшись одеялом. Можно также сварить очищенный картофель. Во время такого лечения необходимо пить в большом количестве горячий чай из ягод и листа брусники (как свежей, так и сухой). Когда приступ пройдет, лягте в постель и тепло укройтесь.

* Надо натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться старым пуховым или шерстяным платком.

* Тщательно разомните 1 ст. ложку ягод калины и залейте их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 ст. ложку меда. Доведите до кипения, варите на маленьком огне 20 минут, тщательно перемешайте и процедите. Эту порцию употребите полностью в течение дня, принимая по 1 ст. ложке через каждые 1,5-2 часа.

Рожа боится спирта

Многие держат дома бутылочку спирта для уколов. Его можно использовать и для приготовления настоек. Да и сам по себе спирт — настоящее лекарство.

* Если вы случайно порезались, а под рукой ничего нет, то совсем не обязательно бежать в аптеку. Место пореза можно обработать спиртом или водкой.

* Часто при бритье на коже появляются микротравмы — повреждения, невидимые глазу. Поэтому после таких процедур хорошо обработайте кожу 70%-ным спиртом, и тогда на следующее утро на месте удаленных волос не появятся прыщи.

* Не обойтись без спирта при лечении фурункула и панариция (гнойное воспаление пальца). Если на первые-вторые сутки сделать компресс с водкой или наполовину разведенным 96%-ным спиртом, то гнойник не образуется.

* Не стоит отказываться от спирта и при уже созревшем гнойнике. Хорошо вытягивает гной двухслойная повязка: первый слой — марлевая салфетка с мазью Вишневского, второй — салфетка, смоченная 40%-ным спиртом.

* При рожистом воспалении мази противопоказаны, и кожу надо обрабатывать только 70%-ным спиртом, тогда воспаление не будет распространяться вглубь.

* Стреляет в ухе? Закапайте 96%-ный спирт, разбавленный водой (1:3), 2-3 капли на ночь. Если начать это делать сразу, можно предотвратить гнойный отит.

Чтобы зубы не болели, после сладостей кладите в рот щепотку соли...

Этот рецепт от зубной боли был напечатан в «Айболите» 3-4 года назад. Он действительно быстро снимает боль и готовится просто. У меня теперь это лекарство всегда под рукой. Делаю так: нагреваю 0,5 л воды, растворяю 1 ст. ложку соли в ней, раздавливаю туда небольшую головку чеснока. Беру глоток и держу этот раствор во рту. Когда станет холодным, выплевываю. И так 15 минут. Вода должна быть терпимой температуры. Чаще всего боль прекращается сразу же, но иногда стихает постепенно, через 8-10 часов. В дальнейшем, чтобы зубы не болели после сладкой пищи, положите щепотку соли в рот без воды и полощите, растворив ее слюной. Если сладкая пища не будет оставаться во рту, у вас не будут болеть зубы, даже если они полностью разрушены. Если зубы начали реагировать на холодную воду, делайте эти же ванночки в течение дня, перед сном, ежедневно в течение 6-7 дней.

Если в десне образуется гной, приложите к ней перед сном кусочек жареного лука. К утру гной выйдет. Лук жарю так: целиком кладу на сковороду с крышкой, держу на малом огне, пока не станет мягким и скользким, сладким.

Не оставляйте и кислое молоко на зубах. После кислой пищи и питья полощите рот водой. Некоторые люди после горячей пищи пьют холодную воду — это тоже вредно. Зубы начнут реагировать на холод. Лучше привыкайте пить воду за 15-20 минут до еды, тогда и камней в желчном пузыре не будет. Желаю всем здоровья!

М. Пахрудинов,
с. Советское, Дагестан

Повод для беспокойства

Почему немеют руки и ноги

Покалывает иголками, жжет, словно током бьет, ползают мурашки... Такие ощущения человек испытывает, если нарушается чувствительность руки, ноги или другой части тела. В каких случаях нарушения чувствительности (или онемение) — повод для беспокойства, а в каких — нет?

КОРЕШКОВЫЕ СИНДРОМЫ

Чаще всего это происходит при радикулите, а также связано с воспалением, сосудистыми нарушениями и при межпозвонковой грыже.

Симптомы. При повреждении корешков в шейном отделе чувствительность обычно нарушена симметрично (и с левой, и с правой стороны). Чаще немеет не вся конечность, а, например, лишь два пальца или часть руки. Иногда это не только онемение, но и чувство жжения, которое усиливается ночью. Для поясничного крестцового радикулита характерна боль по боковой или задней поверхности ноги.

Стоит ли тревожиться? Никакой угрозы для жизни нет. Но дело не нужно пускать на самотек. Если конечности немеют регулярно и вы испытываете боль, стоит обратиться к неврологу, который направит вас на рентгеновское, а при необходимости и КТ-исследование проблемной зоны. Если диагноз подтвердится, на помощь придет лечебная физкультура, массаж и физиотерапия. Так можно снять и ощущение онемения, и болевой синдром.

От начала тревожных симптомов должно пройти не больше 4-4,5 часа, по истечении которых могут произойти необратимые нарушения в головном мозге.

ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ

Самая распространенная из них — диабетическая, и связана она с длительно повышенным содержанием уровня глюкозы в крови, от чего повреждаются периферические сосуды и нервы.

Симптомы. Нарушения чувствительности всегда симметричны. Чаще всего на руках и ногах, в зоне перчаток и носков.

Стоит ли тревожиться? Онемение в этом случае — тревожный звонок и повод обратиться к эндокринологу, сдать анализ на содержание сахара в крови (не только натощак, но и после еды). Если подтвердится диабет, врач порекомендует вам лечение и режим жизни, чтобы нормализовать сахар в крови.

ИНСУЛЬТ

Самая опасная причина расстройства чувствительности — острое нарушение мозгового кровообращения (в результате закупорки питающих головной мозг сосудов или кровоизлияния в мозг или под его оболочки). В этом случае повреждаются участки головного мозга, ответственные за чувствительность той или иной части тела.

Симптомы. Нарушения чувствительности всегда односторонние. Немеют или конечности, или одна половина тела, включая лицо. Важно, что при инсультах онемение сопровождается другими симптомами: нарушениями координации движений, изменениями зрения, затруднением речи.

Стоит ли тревожиться? Да, и не просто тревожиться, а тут же вызывать бригаду скорой помощи, которая при подозрении на инсульт обязана госпитализировать такого больного. От начала тревожных симптомов должно пройти не больше 4-4,5 часа, по истечении которых могут произойти необратимые нарушения в головном мозге.

ОПУХОЛЬ МОЗГА

Симптомы: нарушение чувствительности одностороннее или половины тела, части лица или одной руки. При этом неприятные ощущения возникают не остро, а исподволь: то появляются, то исчезают, со временем нарастая.

Стоит ли тревожиться? Надо обратиться к врачу-неврологу и пройти КТ и МРТ головного мозга и УЗИ-сканирование сосудов головы и шеи

Д. Ф. Зыков, невролог, врач высшей категории

На приёме у гепатолога

СОСУДИСТЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ — ПРИЗНАК БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

У меня заметны сосудистые звездочки на коже. Говорят, что это признак болезни печени. Это так?

В. Т. Прокопенко, Волгоград

Сосудистые звездочки, действительно, характерны для заболеваний печени. Но только по одному признаку нельзя говорить, что болезнь есть, необходимо наличие нескольких признаков подтверждения патологии. Иногда на коже живота появляются кровавые точки или капельки, эти изменения обычно сопровождают хронические панкреатиты.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СТАТЬ СТРОЙНОЙ...

Правда ли, что быстрое снижение веса вредно для печени? Что делать, если хочется стать стройной, но при этом остаться здоровой?

Е. О., Рязань

Стремительное похудение действительно вредно для печени. При голодании или жестких диетах происходит быстрый распад жира. Высвободившиеся при этом жирные кислоты обрушиваются на печень, повреждая ее клетки. Поэтому оптимальный темп похудения — 0,5-1 кг в неделю. При этом пища должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

СТЕАТОЗ ПЕЧЕНИ ОПАСЕН?

Свекру поставили диагноз стеатоз печени, но никаких болей у него нет. Насколько это опасно?

И. П., Курск

Стеатоз печени иначе называется жировой дистрофией печени. Основными причинами стеатоза печени являются злоупотребление алкоголем, сахарный диабет в сочетании с ожирением, ожирение, несбалансированное питание (белковая недостаточность), хронические заболевания пищеварительной системы с нарушением всасывания, воздействие токсических веществ. Болезнь протекает бессимптомно. Иногда бывают жалобы на тяжесть и неприятные ощущения в правом подреберье, усиливающиеся при движении. При стеатозе печени нужно соблюдать диету №5: она назначается при заболеваниях печени и желчных путей, но должна содержать больше белка — до 100-120 г — с ограничением животных жиров. Рекомендуются «Эссенциале-форте», витамин B_{12}, липоевая кислота, «Липофарм», «Липостабил» — по 3 недели 1 раз в 3-4 месяца.

С. Б. Андреев, гепатолог, врач высшей категории

Думай, думай

Онкологи о курении

Прошлым летом в Санкт-Петербурге прошел форум онкологов Европы и Азии, посвященный курению. Вот что должен знать каждый, кто не мыслит жизни без сигарет.

РАК ПОМОЛОДЕЛ

Онкологи ежедневно сталкиваются с больными, у которых выявляется плоскоклеточный рак гортани. Основной фактор риска этого типа рака — курение табака. 70% пациентов — мужчины в самом расцвете сил, 45-60 лет. Курильщик сокращает свою жизнь в среднем на 10 лет.

У КУРЕНИЯ НЕТ ПЛЮСОВ

Нет безопасного табака. Единственная польза от него — использовать как пестицид в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями. Но этот пестицид способен переходить в выращиваемые растения и отравлять людей. В любом случае табак вызывает смерть и приводит к инвалидности.

ЛИЧНЫЙ ВЫБОР КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Но этот выбор делается в 14-15 лет — большинство начинает курить в том возрасте, когда человек еще не осознает последствий курения. Об этом говорят пациенты онкоцентров. Чаще всего курить они начали в ранней юности, и курение привело их к раку.

Цифры и факты

* 300-400 тысяч россиян ежегодно умирают от курения. Это население такого города, как Тверь! А в целом каждый год от разных причин умирает чуть более 2 млн россиян.

* В России каждый день случаются 1100 преждевременных смертей из-за курения табака. Это как если бы каждый день погибали пассажиры 5 самолетов!

* В США за последние 10 лет люди стали меньше курить. Австралия, Новая Зеландия, Канада, Скандинавия тоже заявили об этом. И везде, где это происходит, снижается заболеваемость раком легких.

Шумит в ушах

Сам себе доктор

ПРИ ТАКОЙ ПРОБЛЕМЕ ПОМОЖЕТ МАССАЖ.

1. Положите пальцы обеих рук на затылок так, чтобы средние пальцы лежали на указательных, ладонями закройте уши и 24 раза легонько постучите пальцами по затылку, держа при этом ладони плотно прижатыми к ушным раковинам.

2. Можно массировать 1-2 раза в день биологически активные точки. Нащупайте на макушке небольшую впадину и нажимайте на нее подушечкой среднего пальца в течение 1 минуты. Найдите точки в височных впадинах на расстоянии 1 см от внешнего края бровей и надавливайте на них подушечками больших пальцев в течение 1 минуты.

3. Интенсивно растирайте ушную раковину по спирали большим и указательным пальцем, пока она не разогреется. Делайте массаж 1-2 раза в день.

Пригодится

■ **ПРИ ГРИППЕ** ЗАКЛАДЫВАЙТЕ В НОС МЕЛКО НАТЕРТЫЙ ПРОПОЛИС. ОН БОРЕТСЯ С ИНФЕКЦИЕЙ, ПОНИЖАЕТ ТЕМПЕРАТУРУ.

■ **ПРИ ПРОСТАТИТЕ** НА НОЧЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВВОДИТЬ В ЗАДНИЙ ПРОХОД СВЕЧИ ИЗ ПРОПОЛИСА.

Лекарство от природы — *Рецепты старины*

Ищите «хмельные» шишки!

ЗАГОТОВКУ ПРОВОДИТЕ В ЯСНУЮ ПОГОДУ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДО ПОЛНОГО СОЗРЕВАНИЯ.

* Подушка, наполненная свежими шишками хмеля, помогает при бессоннице.

* При гнойных ранах, экземе и пролежнях хмель смешайте со свиным жиром в пропорции 1:4 и используйте как мазь.

* При нервном возбуждении в климактерическом периоде помогает порошок из шишек хмеля — употребляйте его на кончике ножа 3-4 раза в день. Также этот порошок принимают при цистите.

* Отвары и настои шишек хмеля лечат гастрит с пониженной секрецией желудочного сока, миокардит, ревматизм. Для приготовления отвара 20 г сухих измельченных шишек залейте 1 л кипятка, держите на водяной бане 15 минут, настаивайте час и процедите. Пейте по 100 мл 3-4 раза в день. Для наружного применения отвар готовится так: 60 г сухих шишек хмеля залейте 1 л кипятка, варите 5-6 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Используйте для ванн, примочек, а также для мытья головы при раннем облысении.

* Настойка шишек хмеля на водке или спирте готовится в соотношении 1:4 (50 г сухих шишек на 200 г водки). Настаивайте 7 дней в теплом месте, принимайте по 7-10 капель утром и вечером до еды.

* При туберкулезе легких, анацидном гастрите, заболеваниях печени 10 г шишек хмеля залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день.

* Для укрепления волос 2 раза в неделю мойте голову отваром шишек хмеля.

P. S. Средства из хмеля противопоказаны при беременности.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии». 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

На приёме у гинеколога

МОЖНО ЛИ БЫЛО ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИИ?

Моей сестре 33 года. После лечения бесплодия она забеременела. Нас обрадовали, сказали двойня, но через месяц оказалось, что тройня. Беременность проходила тяжело, но сестра работала до последнего. Рожать разрешили самой. Двое родились, а третий застрял. Сделали кесарево сечение, но ребенок погиб. Можно ли это было предотвратить?

А. Корнилова, Владимирская обл.

Конечно! Для этого и существует специализированная и квалифицированная помощь. Первородящая 33-летняя женщина, беременная тройней, должна рожать в перинатальном центре в присутствии врача-неонатолога (врача новорожденных). Обязательны предварительная госпитализация в 36 недель и плановая операция — кесарево сечение.

КАК СУЗИТЬ ВЛАГАЛИЩЕ?

Мой молодой человек, за которого я собираюсь замуж, сказал, что у меня широкий вход во влагалище. Говорят, если регулярно спринцеваться вяжущими средствами типа коры дуба, влагалище сузится. Так ли это? Или есть еще какие-нибудь способы сузить влагалище?

Анна, Красноярск

Спринцуясь вяжущими средствами, да еще регулярно, вы уничтожаете полезную флору, лишаетесь естественной защиты, для всех внешних инфекций открывая путь во влагалище. И для слизистой это очень вредно. Поэтому какие-либо вяжущие средства не только не рекомендуются, а категорически запрещены. Это во-первых. Во-вторых, от мужчины, зацикленного на диаметре влагалища, надо срочно отказываться. Найдите другого, который видит в девушке массу других достоинств, и стройте с ним отношения, основанные на любви и взаимопонимании.

С. А. Беликова, гинеколог, врач высшей категории

ЕСЛИ ДОЛГО СМОТРЕТЬ НА ЖЕНЩИНУ, ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТАНЕТ ЗЕРКАЛЬЦЕ.

Полезно знать

Филиппинские сексологи пришли к неожиданному выводу: сексуальный потенциал будущего мужчины можно предугадать в самом раннем возрасте, начиная с грудного. По их мнению, будущая половая жизнь мальчика зависит от... его аппетита: чем лучше он ест, тем активнее будет потом. Все объясняется просто: полноценное питание и хорошее усвоение пищи в детстве влияет на уровень тестостерона в организме в период возмужания. Вступление во взрослую жизнь у таких юношей происходит без проблем: они легко общаются с женщинами, сексуально активны и гармонично развиты физически.

ЛАПША из писем читателей

Посоветуйте нам с мужем что-нибудь от сперматозоидов.

Галина, Уфа

В браке я была счастлива 20 лет, на это у меня ушло 4 мужа.

Лидия, Саратовская обл.

Я в их любовном треугольнике участвовать не собираюсь, их там и так уже пятеро.

Ольга, Кемерово

Я несколько раз замечала — если мужчина перестает бриться каждый день, менять носки, извиняться, говорить комплименты, дарить цветы, можно успокоиться — он твой навеки.

Оксана, Самара

Для вас, мадам

■ **ПРИ МАСТОПАТИИ.** 2 СТ. ЛОЖКИ С ВЕРХОМ СОЦВЕТИЙ КЛЕВЕРА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ КОМПРЕССОВ.

■ **ОТ ЦИСТИТА.** ВО ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЯ СЪЕДАЙТЕ ПО 0,5 КГ СЫРОЙ ТЫКВЫ, ЕЕ МОЖНО ИЗМЕЛЬЧИТЬ В ПЮРЕ. ИЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫПИВАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ СОКА В 2 ПРИЕМА.

Три весёлых буквы

У женщин ПМС, зато у мужчин СМР — синдром мужской раздражительности. Признаки можно распознать без труда.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

* Он вечно усталый и всегда хочет спать. Может даже заснуть в кинозале, на кухне или в вашей кровати.

* Апатично реагирует на ваши рассказы о работе, деньгах, родственниках, друзьях.

* То неожиданно и сильно хочет секса, то вообще не думает о нем и игнорирует намеки.

* Его голос изменился. Слышите грубые нотки — причина не только в простуде.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Во всем виноват стресс. Запас тестостерона истощается, а восполнить потери мужчина не успевает. СМР — это не возрастной кризис, он может накрыть и в 20, и в 30, и в 40 лет. Но если вдруг СМР совпал со сложным периодом на работе или другими неприятностями, он проходит особенно болезненно.

От импотенции

Рецепты народной медицины

* 1 ст. ложку растертого в кашицу лука залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут, охладите. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

* 100 г сухих цветков боярышника залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 10 дней, встряхивая. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 20-30 капель, запивая водой, 3 раза в день за полчаса до еды.

* Смешайте в равных частях по весу семена крапивы двудомной и пажитника. 100 г смеси залейте 1 л портвейна, настаивайте в темном месте 1 неделю, встряхивая. Доведите до кипения, варите на слабом огне 5 минут, охладите и процедите. Пейте по 50 мл перед сном.

* Смешайте 2 стакана белого (липового) меда, 1 стакан льняного семени и 1 стакан сока таволги вязолистной, варите на кипящей водяной бане, пока масса не загустеет. Храните в холодильнике. Принимайте несколько раз в день, без строгих ограничений, по 1/2 чайн. ложки через час после еды, но не съедайте, а держите во рту как конфету, глотая только слюну, пока смесь не растает.

Волшебные гормоны

ЕСТЬ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ ЗА ТО, ЧТОБЫ ЖЕНЩИНА ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ ЖЕНЩИНОЙ.

*** Гормон стройности — дегидроэпиандростерон.** Он поддерживает организм в тонусе и не дает ему заплывать жиром. Как поддерживать? Почаще есть оливки, рыбу, бобовые.

*** Гормон сна и хорошей спортивной формы — мелатонин.** Способствует здоровому сну и препятствует онкологии. Как поддерживать? 2-3 раза в неделю есть бананы, печеный картофель без соли, белое мясо птицы или кролика, нежирную рыбу.

*** Гормон роста и красоты — соматотропин.** Поддерживает мышечную ткань в тонусе, защищает от образования жировых складок, укрепляет кости и разглаживает кожу. Как поддерживать? Помогут рыба и обезжиренные сыры, орехи (кроме арахиса) и чечевица, физическая активность.

*** Гормон сексуальности — тестостерон.** Если его достаточно, женщины хотят быть желанными. Как поддерживать? Выработку тестостерона стимулирует цинк, которого много в устрицах и тыквенных семечках, и марганец — его много в баранине. Плюс занятия спортом.

*** Гормон женственности — эстроген.** Он отвечает за хорошие сосуды, крепкий сон, ровное настроение, округлые формы. Как поддерживать? Есть соевые продукты и другие растения, содержащие эстрогеноподобные вещества, — это ревень, хмель, черный перец.

На приёме у уролога

КРОВЯНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ, НО БОЛЕЙ НЕТ

У отца при мочеиспускании кровяные выделения. Сильных болей нет, просто дискомфорт. При каких заболеваниях так бывает?

Мария, Саратовская обл.

Это бывает при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях мочеполовых органов, некоторых других заболеваниях предстательной железы. Необходимо обратиться к урологу, пройти обследование.

У ПОЛНЫХ МУЖЧИН ЭРЕКЦИЯ СЛАБЕЕ?

Слышал, что чем больше вес мужчины (относительно роста), тем слабее его эрекция. Есть ли на самом деле такая зависимость?

Андрей, Воронежская обл.

Прямой зависимости между массой тела и сексуальной функцией не существует. Но если речь идет о лишнем весе, то возможно косвенное влияние килограммов на эрекцию: ведь ожирение вызывает ряд заболеваний, затрагивающих половую сферу.

ПО НАСЛЕДСТВУ РАК ПРОСТАТЫ НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ?

У отца был рак простаты. Значит ли это, что я тоже нахожусь в группе риска? Что можно сделать, чтобы уменьшить опасность?

Андрей П., Белгород

Наследственный характер рака простаты не доказан. Правда, генетически передаются гормональные особенности мужского организма — например, высокий уровень тестостерона. У больных раком простаты повышена концентрация в крови этого гормона. Но и гены решают все-таки не все. Если человек питается растительной пищей и реже ест животную, риск заболеть раком простаты у него ниже. Меньше вероятность заболеть раком и у тех, кто тренируется в спортзале, делает пробежки по утрам или плавает. Главное — хорошая физическая нагрузка не менее 20 минут в день 5 раз в неделю. Такой режим отодвигает старение мужчин и заметно снижает риск опухолей простаты. Очень важно отказаться от курения и употребления крепких спиртных напитков.

Е. П. Гришаев, уролог, врач высшей категории

Не навреди

Что есть норма?

Французские хирурги заявили о том, что большинство мужчин, которые обращаются с просьбой увеличить половой член, не догадываются о тяжелых последствиях таких операций.

Проведение их обосновано лишь при онкозаболеваниях, врожденных аномалиях развития пениса и после травм. Если на операции настаивает мужчина, у которого нормальный размер полового члена, хирург вправе отказать ему. Чтобы внести ясность, что является нормой, Национальная академия хирургии приводит следующие данные: средняя длина полового члена в покое составляет 9-9,5 см, в состоянии эрекции — 12,8-14,5 см; окружность в покое — 8,5-9 см, в состоянии эрекции — 10-11,5 см.

Диарея у беременной

Понос во время беременности может стать серьезной проблемой, поэтому не стоит лечить его самостоятельно. Ведь в этот период можно принимать не все лекарства, в том числе и растительного происхождения.

ПОЧЕМУ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ ДИАРЕЯ?

Причины частого жидкого стула могут быть различными: нарушение питания, пищевые аллергии, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (желудка, кишечника, поджелудочной железы), в том числе врожденная ферментативная недостаточность, дисбактериозы, кишечные инфекции, пищевые отравления, глисты, нервно-психическое напряжение. В этом разберется врач.

ПРИЗНАКИ

Поносом называется частый (более 2-3 раз в день) стул. Он может быть кашицеобразным, пенистым, водянистым, с большим количеством слизи, с кровью. Цвет выделений может быть от светло-желтого до коричневого, с кислым или гнилостным запахом.

Нарушения стула чаще всего сопровождаются вздутием живота, приступообразными болями по ходу кишечника, частыми (в том числе и ложными) позывами на дефекацию. Если причиной заболевания стала инфекция, то повышается температура, начинается рвота, слабость, недомогание.

Иногда у беременных периодически возникают поносы, которые сменяются запорами. Чаще всего это признак какого-то хронического заболевания желудочно-кишечного тракта, которое необходимо выявить и пролечить.

Если появился частый стул, то нужно немедленно обратиться к врачу: любое заболевание в этом состоянии лучше лечить на начальной стадии.

У некоторых женщин поносы четко связаны со стрессами и нервно-психическим напряжением.

ЧЕМ ОПАСНО

* Обезвоживанием за счет потери большого количества жидкости, а вместе с ней и солей. Обезвоживание опасно тем, что нарушается водно-солевой баланс в организме, а значит, и работа всех органов и тканей. Сильное обезвоживание может привести даже к гибели матери и ребенка.

* Интоксикацией — так воздействуют возбудители инфекции и выделяемые ими токсины на организм беременной женщины и плода. Это может спровоцировать выкидыш и появление у плода различных пороков развития (каких именно, зависит от срока беременности и от того, какие органы развиваются в этот период).

* Повышение активности кишечника может вызвать рефлекторное повышение активности мышц матки, что, в свою очередь, тоже создает угрозу выкидыша или преждевременных родов.

ЛЕЧЕНИЕ

Прежде всего врач должен выявить и по возможности устранить причину заболевания: если это хроническое заболевание желудочно-кишечного тракта, то назначить его лечение; если расстройство нервной системы, то успокоительные средства; если причина — неправильное питание, то отрегулировать диету. При кишечной инфекции назначают антибактериальные средства.

От женщины требуется пить больше жидкости для восполнения ее потери (суточное количество ее также нужно согласовать с врачом). Это может быть черный или зеленый чай без сахара, настои трав, например ромашки или зверобоя, просто вода. Вместе с жидкостью организм теряет и соли, поэтому рекомендуется пить специальные солевые растворы, например «Регидрон».

Чтобы вывести из кишечника токсины, врач назначает «Смекту» или активированный уголь. «Смекта» связывает и выводит из кишечника вредные вещества, защищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от бактерий и их токсинов. А активированный уголь способен выводить вредные газы.

При частом стуле в первый день рекомендуется голод в сочетании с достаточным количеством жидкости. По мере выздоровления можно переходить на слизистые отвары, каши-размазни на воде (лучше рисовые), кисломолочные продукты и обычную пищу, исключив жирные, жареные, сладкие блюда и сырые овощи.

Н. П. Чернышова, терапевт, врач высшей категории

ПРИ ЧАСТОМ СТУЛЕ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ГОЛОД В СОЧЕТАНИИ С ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЖИДКОСТИ. В ЭТО ВРЕМЯ ОРГАНИЗМ ТЕРЯЕТ СОЛИ, ПОЭТОМУ НУЖНО ПИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СОЛЕВЫЕ РАСТВОРЫ, НАПРИМЕР «РЕГИДРОН».

Приготовьте мазь из грецких орехов

Она хорошо лечит детский дерматит и диатез. Надо запечь в духовке до коричневого цвета 3 ореха, после остывания расколоть их и ядра растереть в порошок. Перемешать его до однородной массы с 1 ст. ложкой рыбьего жира и полученную мазь в виде компресса накладывать на больное место. Лечиться так надо до выздоровления.

И. Н. Емельянова, Орел

Если ребёнок кусается...

Каждая кормящая мама сталкивается с тем, что ребенок начинает кусать грудь. Я тоже не была исключением. Танюшка прикусит сосок, а у меня аж слезы на глазах появляются. Я не кричала и не вырывала грудь — ребенок испугается и еще крепче сожмет десны. Я пошла на хитрость — прижала дочку лицом к груди. Доступ воздуха прекратился, и малышка автоматически открыла рот. В этот момент я строго, глядя ей в глаза, сказала: «Так нельзя! Мне больно!» Больше кусаний не было.

И. Никифорова, Воронеж

Банан помог отлучить дочку от груди

Отлучить ребенка от груди иногда бывает крайне проблематично. Я для этих целей использовала банан. Когда нужно было кормить дочку грудью, я ей давала сосать очищенный банан. Помогло замечательно: и ребенок был сыт, и от груди отучить получилось. Только в первый раз дайте маленький кусочек, чтобы проверить, не будет ли аллергии.

Анна Н., Ростовская обл.

После родов помогла брусничная вода

В первые дни после родов у многих существует проблема со стулом: тужиться нельзя, да и очень больно. Мне в подобных случаях, а рожала я дважды, очень помогала брусничная вода, которую приносила мама. Готовится она просто: наполните банку ягодами брусники и залейте холодной кипяченой водой, закройте полиэтиленовым пакетом и плотно завяжите. Можно хранить в холодильнике. Брусничную воду нужно пить по 1 стакану утром натощак.

А. Некрасова, Чувашия

Бальзам от токсикоза

Залейте 1 стаканом кипятка 2 чайн. ложки травы шалфея и 2 чайн. ложки мяты перечной, кипятите на медленном огне 2 минуты. Немного охладите, процедите, добавьте в отвар 2 ст. ложки сока алоэ и 1 ст. ложку меда. Пейте бальзам по 1 ст. ложке 3 раза в день и по необходимости (при появлении тошноты и рвоты) полощите им рот.

Дорогой друг, «ЭРЕТОН» повергает в шок! Великий мастер, молчаливый и неутомимый труженик, который постиг суть лечения мужских проблем — все это соединилось в одном приборе. Сложно поверить? Ну тогда послушайте, что может дать «ЭРЕТОН».

Почему «ЭРЕТОН» спасает от АДЕНОМЫ и улучшает ЭРЕКЦИЮ?

www.ereton.ru

Если Вы страдаете от простатита и аденомы предстательной железы, если выполняете специальные упражнения, пьете народные средства и чудо-пилюли и ничего не помогает, то начните пользоваться **«ЭРЕТОН»**!

Ведь ничто не производит такого ошеломляющего и разительного эффекта на жизнь, как сеансы с **«ЭРЕТОН»**.

Уже во время первого сеанса Вы можете почувствовать, как растет мужская сила. Это потрясает до глубины души. Под действием **«ЭРЕТОН»** можно избавиться от боли при мочеиспускании и перестать каждые полчаса бегать в туалет. Каким-то образом **«ЭРЕТОН»** вызывает «лавинообразный эффект», и в Вашей жизни может все измениться. Вы можете увидеть, как изменятся Ваши отношения с женой, ведь **«ЭРЕТОН»**, кроме лечения аденомы и простатита, фантастически усиливает эрекцию!

Но, пожалуй, самое важное, что все это не рекламная утка, как, к сожалению, часто бывает, а подтвержденный документально медицинский факт![1]

Сеансы с **«ЭРЕТОН»** дают новую, а скорее, давно забытую жизнь. То, что делает **«ЭРЕТОН»**, трудно объяснить. Он не только может избавить от заболеваний, он делает из мужчины НАСТОЯЩЕГО мужчину. И совсем неважно, кто ты по профессии: токарь, слесарь, водитель, менеджер, крупный руководитель или пенсионер. Настоящий мужчина выше профессии — женщины об этом знают.

Если у вас такие проблемы, рекомендуем воспользоваться **«ЭРЕТОН»** и испытать его целительные силы.

Никто уже давно не верит в чудеса! Скажите, а разве не чудо, когда в России создан уникальный прибор, который в 100% случаев улучшает эрекцию у мужчины и в 91,9% случаев справляется с простатитом и аденомой предстательной железы? А разве не чудо, что все это не рекламная утка, как, к сожалению, часто бывает, а подтвержденный документально медицинский факт! И разве не удивительно, что миллионы мужчин страдают от простатита и аденомы и ничего не знают о новом, действительно уникальном по своим лечебным качествам медицинском комплексе, имя которому — «ЭРЕТОН»!

ИННОВАЦИИ И КЛАССИКА

Так в чем же секрет эффективности «ЭРЕТОН»? Их два.

Во-первых: исключено тепловое воздействие на предстательную железу, которое может привести к трагическим последствиям, поскольку тепловое воздействие часто усиливает воспалительный процесс.

Во-вторых: применено сочетание нового и классических методов воздействия на предстательную железу. Открытие **«ЭРЕТОН»** — это «исцеляющий импульс», который формируется электроимпульсным биполярным током прямоугольной формы разных частот. Мощное кровенаполнение полового члена возникает сразу же при воздействии «исцеляющего импульса». А эрекция становится стойкой и день за днем только усиливается.

Кроме того, «исцеляющий импульс» повышает ваш уровень эндорфинов — гормонов счастья. Рождается чувство эйфории. «Исцеляющий импульс» ликвидирует боли и снимает спазмы, дарит прекрасное самочувствие, убирает тревогу и депрессию.

А предстательная железа под действием «исцеляющего импульса» начинает жить новой и энергичной жизнью. Мощный кровоток в простате снимает отек железы и уменьшает опухоль.

КЛАССИКА ДЛЯ ВТОРОГО СЕРДЦА МУЖЧИНЫ.

Остальные факторы воздействия **«ЭРЕТОН»** уже стали медицинской классикой. Однако их лечебный эффект существенно вырос, поскольку они усилены «исцеляющим импульсом». Итак:

— **низкочастотная механическая микровибрация** — многократно усиливает микроциркуляцию в органах малого таза и усиливает эрекцию;

— **постоянное магнитное поле** — действует на вашу предстательную железу на клеточном уровне и меняет состояние больных клеток.

ТАК ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ «ЭРЕТОН»?

Вот официальные показания к применению «ЭРЕТОН»:

- гиперплазия (аденома) предстательной железы;
- хронический простатит;
- простатоцистит;
- эректильная дисфункция;
- отсутствие или потеря сексуального влечения;
- синдром хронической тазовой боли;
- простатодиния.

[1] На основании протокола №27/11 от 10.10.2011 г. о проведении медицинских испытаний ... им. Н.И. Пирогова.

Закажите «ЭРЕТОН» по телефону: **8-800-700-73-06, 8(937) 873-52-55**
(8.00-20.00, время московское)
Закажите «ЭРЕТОН» почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «ЭРЕТОН», Б-21
Специальная цена 7990 руб.
+ 450 руб. (доставка по РФ)+ почт.сбор. Оплата при получении.
Подробнее читайте на www.ereton.ru В заявке укажите ФИО, адрес и телефон.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Так и живу: два инвалида и я между ними

«Мама, ты не нужна!» — эти слова мне сказал сын 12 ноября прошлого года, на день рождения внука. Больно, так больно на душе.

...Муж работал на шахте, все в дом нес. Воспитывали двух сыновей — любимых мальчиков, все для них. Но колесо жизни закрутилось в другую сторону. Нам под дверь кто-то стал лить воду, но тогда мы не думали ни о каких проклятиях и приворотах. Соседка моя гуляла, а двери наши были рядом. И вот в один день наши мужья — соседкин и мой Юрий — стали инвалидами. Ее муж умер, а моего прооперировали в Киеве. Старшего сына в 2000 году (год был високосный) убили, остался внук Тимур. Младший сын Юра (назвала его так в честь мужа) повторил судьбу отца: остался инвалидом, каждый день приходится делать 6 уколов. Вот так и живу: два инвалида, два Юрика, и я между ними.

Сын захотел создать семью и стал жить с девушкой Леной — сиротой, очень капризной. Для меня загадка: зачем ей нужен мой сын-инвалид? Но ничего, живут вместе уже 7 лет, есть сын Андрюша — мой внук. Но за эти годы мы никак не поймем друг друга. Лена настраивает сына против нас с отцом. Приходит и говорит: «Вы не вечные». А то, что мы их кормим, — это как понимать? Ни сын, ни она не работают, живут на Юрину пенсию по инвалидности, да и мы помогаем.

Как-то прочитала в «Айболите» статью о женщине, у которой пролилась святая вода и начались несчастья. Когда я впервые после смерти сына пошла в церковь на Крещение, батюшка святил на улице воду. Стоял стол, полный банок и бутылок, а когда я поставила свою воду, стол упал и банки разбились. Я ужаснулась этому, но батюшка сказал: «Не будем огорчаться, это говорит о том, что Господь нас видит и слышит. Все в руках Господа нашего Иисуса Христа». Потом мы с сыном Юрой ездили по святым местам, в монастыри. Теперь все это прекратилось. Жена управляет сыном, а я стала для него врагом. Что ни скажу — все не так. Мои советы не нужны, только деньги давай. Больно за такое отношение сына, почему я даже не могу прийти на день рождения внука?

...Грамотные все стали очень, перестали уважать старших. Мы, пенсионеры, не только для детей, но и для страны — отработанный материал. Хотите убедить меня в обратном? Пишите!

В. В. Пухова, Гуково, Ростовская обл.

Умные мысли

■ НАДО ВЕРИТЬ ТОМУ, КОГО ЛЮБИШЬ, — НЕТ ВЫСШЕГО ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЛЮБВИ.

Александр Грин

■ НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ, КАК И СЧАСТЛИВАЯ, ОБРАЩАЕТСЯ В ПРИВЫЧКУ.

Любовь Гинзбург

■ ЛУЧШЕЕ УКРАШЕНИЕ ДЕВУШКИ — СКРОМНОСТЬ И ПРОЗРАЧНОЕ ПЛАТЬИЦЕ.

Евгений Шварц

Моя мама называет нас с мужем не иначе, как «сожители»

Мне 21 год, муж на 5 лет старше, у нас двое детей. Вася хороший, добрый человек, очень любит меня и детей. Но дело в том, что наш брак — гражданский. Нас такая ситуация вполне устраивает. А вот окружающих... Городок у нас маленький, все друг друга знают и зачастую суют нос не в свое дело. Друзья, знакомые, родители — все словно сговорились и хотят довести нас до загса. Моя мама называет нас не иначе как «сожители» и «любовники», а детей наших называет незаконнорожденными. Такое отношение обидно до слез. Муж меня успокаивает: если на всех обращать внимание, никаких нервов не хватит. Но я не могу не обращать внимания — слишком эмоциональный человек. Считается, что в гражданском браке живут те, кто не уверен в своих чувствах. Но у нас все не так. Я на сто процентов уверена в своем муже, а он — во мне. А если это так, то зачем нам какие-то условности? Кто сказал, что в гражданском браке нельзя создать полноценную семью? Вот у нас все есть для счастливой жизни: хорошая работа, достаток, двое замечательных детей, любовь, в конце концов.

Для чего я написала это письмо? Может, кто-то из читателей ответит мне через газету, даст совет. Как нам жить дальше? Прислушаться к мнению окружающих или оставить все как есть?

Альбина, Астраханская обл.

Такой случай

«НАКОНЕЦ-ТО ТЫ БУДЕШЬ СИДЕТЬ ДОМА»

Когда у меня появился любимый человек, моя мать начала говорить о нем гадости. Дескать, унижаюсь перед ним, себя не уважаю, меня не любят, используют. Как только он меня бросил, мама была счастлива. Однажды даже сказала: «Представляешь, мне сон приснился, будто тебе ноги отрезало, а я тебя по голове глажу и говорю: мол, наконец-то ты будешь сидеть дома».

Ульяна, Ростовская обл.

УМИРАТЬ — ТАК ВСЕМ ВМЕСТЕ

Наши соседи в воскресенье крестили своего сынишку. И все бы ничего, но после застолья они устроили фейерверк, чего в нашем маленьком селе не было уже давно. А случилось это в час ночи. Моя свекровь живет напротив нас, и вокруг — одни бабули. И вот бедная свекровь прибежала к нам в твердой уверенности, что началась-таки война, и умирать — так всем вместе. Когда мы вышли на улицу, то увидели других соседок, которые тоже подумали, что началась война!

И. Бородулина, Ставропольский край

Советы психолога

Вы теперь чужие

ЕСЛИ ТВЕРДО УВЕРЕНЫ, ЧТО ОТНОШЕНИЯ ПОДОШЛИ К КОНЦУ, ПРИМИТЕ МЕРЫ.

*** Установите дистанцию при общении.** Не позволяйте себе кричать на него или плакать в его присутствии.

*** Разъезжайтесь.** После развода постарайтесь как можно быстрее разъехаться и не жить бок о бок в одной квартире. Иначе начать новую жизнь под его присмотром будет практически невозможно.

*** Будьте безразличны.** В беседе выражайте безразличие, на вопросы бывшего супруга отвечайте коротко и односложно. Теперь вам неважно, кто будет кормить его кота и уж тем более неинтересны подробности его личной жизни.

*** Становитесь самостоятельной.** Попробуйте стать независимой. Если до развода вы не работали, срочно ищите работу (даже если бывший муж после развода не оставил вас без денег). Поиски работы заставят забыть о неприятностях.

А. П. Коваль, семейный психолог

Игра в одни ворота

Прикинь на себя

У меня есть подруга — соседка по подъезду. Приходит ко мне в 10 вечера и начинает жаловаться. Мне и самой нелегко живется, а разговоры подруги о тяжелой жизни просто выматывают меня.

Маргарита, Московская обл.

Вы называете свою соседку подругой, но она для вас ею не является. Друзья делятся проблемами, и от этого им обоим становится лучше. Сегодня вы поддержите подругу, завтра — она вас. Роли все время меняются. Тут же игра идет в одни ворота.

Ей не нужны ваши рекомендации, как изменить свою жизнь. Эта женщина легко докажет, что такое невозможно. В результате вы выдыхаетесь, она одерживает еще одну победу. Ограничьте время общения со своей соседкой. Не спорьте с ней, не доказывайте, что жизнь прекрасна и удивительна. Предложите ей обратиться к психологу, юристу, врачу: «Я не компетентна в этих вопросах». Или просто согласитесь: «Да, у тебя очень трудная жизнь. Возможно, самая трудная из всех, какие я только знаю». Конечно, ваша приятельница может обидеться. Но это лучше, чем растрачивать свою энергию впустую, общаясь с ней.

С. Б. Домнина, психолог

Уроки жизни

Я, наверное, самая плохая жена на свете, которую мой муж терпел 16 лет...

ЕЛЕНА ВАЕНГА, певица, композитор.

В 13 лет Лена ненавидела гаммы, а заодно и родителей, заставивших заниматься музыкой. В 15 умудрилась допрыгаться до исключения из школы. В 16 она поступила в музыкальное училище им. Римского-Корсакова.

В 18 лет Елена куда-то опаздывала и ловила машину. В притормозивший автомобиль заскочила, даже не заметив, что он довольно «крутой». Села как в такси и поехала. Зато серьезный солидный мужчина не сводил с попутчицы восхищенного взгляда.

Дядя Ваня (как привыкла называть его Елена из-за солидной, в 20 лет, разницы в возрасте), Иван Матвиенко, тот самый случайный попутчик, носил песни на радио, записывал диски, вытирал «молодому таланту» горькие слезы и верил в успех. Все, что зарабатывал, вкладывал до копеечки. В Лену он вложил не только и не столько деньги, сколько всего себя. И вот, когда все или почти все, о чем мечталось, сбылось — полные залы, аншлаги, толпы поклонников, из машин несется задорное «Желаю вам» и «Снова курю, мама, снова», — в семейной жизни наступил полный крах. Иван Матвиенко верил, что из Лены получится хорошая жена и востребованная певица. «Но я стала, наверное, самой плохой женой на свете, которую Иван терпел целых 16 лет. Что еще можно сказать о такой жене, как я? — говорит Лена. — «Дорогая, ты сегодня когда домой придешь?» — «Никогда, потому что у меня концерт в Сургуте». — «А завтра?» — «Завтра — в Тюмени, послезавтра — в Вышнем Волочке и далее без остановки». Как назвать такую семейную жизнь? Мы же не виделись по полгода...»

Сейчас в жизни певицы очень непростой период. Даже несмотря на рождение сына. «Я должна подумать, как жить, разобраться во всем. Пожалуй, я глубоко несчастный в личной жизни человек. Потому что на самом деле замужем за музыкой и ничего с этим поделать не могу. Пока я не готова даже сделать остановку. Может, когда-нибудь, но не сейчас, а попозже...»

Говорят, когда женщина счастлива — она поет. Значит, в жизни Елены Ваенги все же хватает радости и счастья, несмотря ни на что...

Стихи наших читателей

МАМ ЦЕНИТЕ, ЗАКЛИНАЮ, ЗДЕСЬ! ПРИ ЖИЗНИ! НА ЗЕМЛЕ! НАЯВУ, А НЕ ВО СНЕ

Мне приснилась мама
утром:
Прихорашивалась пудрой,
Будто в школу собиралась,
Как на праздник одевалась.
И во сне, не понимая,
Ликовала я: «Живая!»
Торопилась рассказать,
Как жилось нам, и обнять.
Вся в слезах проснулась я.
Где же мамочка моя?
Нет ее на этом свете,
Сироты без мамы дети.
Почему, когда теряем,
Слишком поздно понимаем,
Повернуть хотим назад
Годы прожитые, вспять.
Мам цените, заклинаю,
Здесь! При жизни!
На земле!
Наяву, а не во сне!

Н. Д. Бухтоярова, Пятигорск, Ставропольский край

Авторитеты дают советы

Как помочь больному горлышку

МАЛЫШУ БОЛЬНО ГЛОТАТЬ И В ГОРЛЫШКЕ ПЕРШИТ? СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ.

Снимаем боль

* Успокоить боль и уменьшить воспаление помогут леденцы без сахара с витамином С, мятой и шалфеем (продаются в аптеке). Можно дать малышу рассосать чайную ложку меда (если у ребенка нет аллергии) или малинового варенья.

* Сварите 2 ст. ложки нарезанных плодов инжира в 1 стакане молока и 3-4 раза в день давайте ребенку. Пусть он медленно глотает сладкую кашицу.

* Дайте малышу пососать кружочек лимона.

Приложите к шейке малыша на 2 часа слегка отбитые капустные листья, а затем повяжите ему легкий шерстяной шарфик.

Согреваем шейку

Как только малыш пожаловался на боль в горле, укутайте шейку шерстяным шарфиком. Чтобы шерсть не колола, под шерстяной платок повяжите легкую шелковую косынку. Если у ребенка нет температуры, сделайте компресс.

* Разведите 1 чайн. ложку питьевой соды в 1/4 стакана горячей воды. На шерстяной шарф положите слой ваты, накройте куском целлофана, а на него поместите сложенную в 4-6 раз марлю, пропитанную содовым раствором. Приложите компресс к горлу на 2 часа. После процедуры смажьте шейку малыша детским кремом и обвяжите шерстяным шарфиком или платком.

* Хорошо помогает частая йодная сетка, которую нужно рисовать на шейке, обновляя по мере исчезновения рисунка.

Полощем горлышко

Пока ребенок осваивает технику полоскания, наливайте ему в стакан простую кипяченую воду, а потом — некрепкий настой ромашки или шалфея. Можно в стакан теплой воды добавить 1 чайн. ложку аптечной настойки календулы или 1 чайн. ложку пищевой соды. Главное — чтобы жидкость не вызывала рвотный рефлекс. Если у малыша все получается, повторяйте полоскания 4-6 раз в день. Не обязательно использовать для этого полный стакан лечебного раствора — 1/3 части вполне достаточно.

Смешайте листья березы, эвкалипта и траву шалфея (1:2:3). 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте под крышкой 15-20 минут, процедите. Малыш должен полоскать этим настоем больное горлышко после еды и перед сном. После процедуры пусть ребенок подержит во рту 5-7 минут пюре из тертой моркови с медом (2:1).

Дышим над паром

У малыша не получается полоскать горлышко? Сделайте ингаляции. Пусть ребенок подышит над паром целебных растений (тех же самых, что применяли для полосканий). Только следите, чтоб не обжегся! Более безопасный способ: налейте настой в чайник, чтобы ребенок взял его носик в рот и потихоньку втягивал пар. Только перед началом процедуры сами проверьте, не слишком ли нагрелся носик чайника, не обжигает ли пар. Можно сделать ингаляции над картошкой в мундире. Заверните кастрюлю в одеяло, наденьте на нее штанишки от старой пижамки, предварительно завязав одну штанину. Через вторую ребенок может вдыхать пар. Нужно только правильно отрегулировать ее длину в зависимости от температуры пара.

Лечебные сборы для ингаляций

Смешайте:

* по 1 ст. ложке цветков бессмертника песчаного и травы тысячелистника обыкновенного, добавьте в смесь 2 ст. ложки листьев подорожника большого;

* по 1 ст. ложке листьев эвкалипта, мать-и-мачехи, мяты перечной и цветков календулы;

* 1 ст. ложку листьев грецкого ореха, 2 ст. ложки травы тысячелистника и 3 ст. ложки листьев подорожника большого;

* 1 ст. ложку травы герани луговой, 2 ст. ложки цветков ромашки аптечной и 3 ст. ложки цветков календулы.

С. Д. Лобынская, педиатр, врач высшей категории

Полезно знать

ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ ВРАЧИ ЗАПРЕЩАЮТ УГОЩАТЬ ЛЕДЕНЦАМИ, ОСОБЕННО ЧУПА-ЧУПСАМИ. КРОМЕ ГАСТРИТА, РЕБЕНОК МОЖЕТ ЗАРАБОТАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕЧЕНИ.

Сын со слезами твердил: «Я буду есть всё, что хотите, только в больницу не везите!»

Прочитала в «Айболите» письмо О. Н. Кутиловой «Сок желтого огурца спас сына от желтухи» и вспомнила давнюю историю. Когда сыну Жене исполнилось 6 лет, он заболел желтухой, или, как сейчас говорят, болезнью Боткина. У нас в станице инфекционной больницы нет, надо было ехать в Новоалександровск. Но сын закатил такую истерику! Пришли домой, свекровь спросила: «Что с ним?» Я все рассказала. Ответ был такой: «Никуда не собирайтесь, я сейчас вернусь», — и ушла. Через полчаса вернулась. Сын со слезами твердил: «Я буду есть все, что хотите, только в больницу не везите!» Бабушка протянула Женечке три маленьких хлебных шарика и сказала: «Проглоти и запей водой как таблетки». Сын так и сделал. Утром он повеселел, тошнота прошла, личико порозовело. А через неделю показались врачу, и тот очень удивился. Но еще больше удивился, когда узнал, что ребенок проглотил в хлебных шариках живых человеческих вшей.

Сейчас сыну 38-й год, он ни разу не жаловался на печень и желчный пузырь. Вшей свекровь, оказывается, купила у цыган за ведро картошки. А я в детстве с желтухой 40 дней пролежала в больнице. Вот такая история.

О. Я. Богданова, ст. Расшеватская, Ставропольский край

...И варите как варенье

Есть проверенный годами рецепт от кашля у детей. Надо взять по 1/2 стакана сахара и воды, приготовить сироп, покрошить туда головку лука и варить, как варенье. После того как остынет, давать детям по 1 ст. ложке, а маленьким деткам — по 1 чайн. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи. Очень помогает! Главное условие: во время лечения надо давать детишкам только кислое питье и никакой твердой пищи. Мед с лимоном прекрасно восполнит калории и витамины.

О. Варнава, Пенза

На каждый день

Капельки для глаз

Врач может назначить малышу «Альбуцид» или другие глазные капли. Дети боятся этой процедуры. Следуйте указаниям детских окулистов.

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

* Вместе с каплями купите в аптеке пипетку с закругленным кончиком. Снимите с нее резиновый наконечник и кипятите 5 минут. А после закапывания промойте кипяченой водой.

* Закапывать лекарство малышу лучше вдвоем. Уложите кроху на спинку. Попросите папу или бабушку придержать малышу головку, чтобы он не мог повернуть ее набок.

* Кроха попытается зажмуриться, но вы двумя пальцами быстро раздвиньте ему веки и введите капли.

* Удар капли — очень неприятное ощущение. Чтобы смягчить его, нужно уменьшить расстояние между глазом и пипеткой.

ДЛЯ БОЛЬШИХ И СОЗНАТЕЛЬНЫХ

* Малышу скоро 3 года? Усадите его на стул и скажите, что он ничего не почувствует, если будет вести себя спокойно.

* Попросите запрокинуть голову и посмотреть вверх.

* Оттяните левой рукой веко малыша, чтобы показалась конъюнктивальная щель, и правой закапайте лекарство ближе к наружному краю глаза.

■ ПРИ СКАРЛАТИНЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА И ПОЛОСТИ РТА ПРИГОТОВЬТЕ РЕБЕНКУ НАСТОЙ ТРАВЫ ШАЛФЕЯ. 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ.

■ УСКОРИТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НАСТОЙ ИЗ КОРНЕВИЩ ВАЛЕРИАНЫ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ КОРНЕВИЩ 1 СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ ПОД КРЫШКОЙ 12 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАТЬ НАДО ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

РЕКЛАМА

ЭНДОКРИНОЛ С ЛАПЧАТКОЙ БЕЛОЙ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Слышала, что для нормализации работы щитовидной железы очень полезен редкий вид травы — лапчатка белая. Где ее можно найти?
Ирина Леонидовна, г. Воронеж.

Геннадий Петрович Малахов, телеведущий:

Лапчатка белая, поистине, уникальное растение! В народе уже сотни лет ее используют как наиболее эффективное средство для щитовидной железы.

Сегодня Вам не надо искать лапчатку белую и готовить из нее снадобье. В аптеках Вы найдете **Эндокринол** от компании Эвалар — **растительный[1] комплекс для поддержания нормальной функции щитовидной железы на основе именно лапчатки белой!**

- Лапчатка белая богата важнейшими биологически активными веществами, необходимыми для нормальной работы щитовидной железы, которые:
  — поддерживают в норме функцию щитовидной железы, а также ее размер и структуру
  — помогают сохранить баланс гормонов
- Эндокринол — это единственный в России комплекс с лапчаткой белой двойного применения: капсулы внутрь и крем-гель — снаружи.
- Гарантированное качество от лидера производства натуральных средств для здоровья.
- Прошел клинические исследования.

Капсулы и крем-гель Эндокринол — ценнейший дар природы для здоровья щитовидной железы.

Эвалар Марка №1 в России*

Принимайте Эндокринол — и доброго Вам здоровьица!

Мав

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74,
в Санкт-Петербурге (812) 454 00 03, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39 00 50.
ОГРН 1022200553760. *По итогам всенародного голосования в категории «Натуральные препараты для улучшения здоровья и повышения качества жизни», 2009, 2011, 2013 гг. [1]растительный — по содержанию действующих компонентов. СоГР № RU.77.99.11.003.E.031878.12.11 от 15.12.2011 - БАД. СоГР № RU.50.99.05.001.E.000122.10.10 от 06.10.2010 - косметическое средство. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

ГОРИТ СПИНА И НОГИ ОТ СТУПНЕЙ ДО КОЛЕН

Не знаю, что с моей мамой (ей 85 лет). У нее горит спина и ноги от ступней до колен, особенно по ночам. Мама говорит, как будто крапива жжет. Чем только не натиралась — дома целая аптека лекарств. Сделали рентген спины, который показал наличие остеохондроза. Иногда верхнее давление поднимается, но не сильно. Последние 7 лет мама болеет диабетом II типа, сахар 8-9 ммоль/л, принимает «Диабетон». Живет на обезболивающих, которые дают по рецепту. Может, у кого такая же болезнь? Посоветуйте, чем можно притупить боль?

Т. И. Цыганкова, Волгоград

МУЧАЕТ СЛАБОСТЬ: ТОЛКНИ ПАЛЬЦЕМ — И Я УПАДУ

Когда возникли проблемы со здоровьем, обратился в центральную больницу. Назначили лечение, но оно не помогло. Дали направление в краевую больницу. Там провели обследование и обнаружили гипертонию III степени, риск IV степени. Выписали аторвастатин, бисопролол, периндоприл — ничего не помогает. Лечение народными средствами тоже не принесло результата. Мучает слабость: толкни пальцем — и я упаду. Болит голова, постоянно шумит в ушах, правое ухо заложено — уже ничего не слышу. Чувствую, что скоро совсем оглохну, и в последнее время шум только усиливается. Но это еще не все: во рту все распухло, жжет. В одной больнице сказали, что это отек. Пишу от безысходности — болезнь замучила, уже нет сил терпеть. Полоскал фурацилином — не помогло. Лечился в платной больнице — только деньги зря потратил, результатов никаких. Может, кто сталкивался с такими проблемами? Помогите, подскажите, чем лечились? Еще у меня признали язву желудка. В желудке и кишечнике урчит, периодически бывают то поносы, то запоры. С сердцем тоже не все в порядке — в течение полминуты стучит очень быстро, потом опять начинает работать ритмично. Кардиолог сказал, что у меня нарушение сердечного ритма.

Михаил, Алтайский край

КИШЕЧНИК ОПОРОЖНЯЕТСЯ ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ КЛИЗМЫ

У моего внука (12 лет) долихосигма. Его мучают хронические запоры с самого садика, кишечник опорожняется только после клизмы. Наше лечение: диета, таблетки, капли «Гутталакс». Состояние ребенка ухудшается. Сейчас увеличили дозу «Гутталакса», клизмы делаем со скандалом. Самостоятельно ребенок в туалет не ходит. В областной больнице операцию делать отказываются. Что делать с ребенком? Помогите!

Н. В. Бахметова, Новочеркасск, Ростовская обл.

КАК ЖИТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РАК НЕ ВЕРНУЛСЯ?

В прошлом году в нашу семью пришла беда. Заболел 20-летний парень. В онкодиспансере сделали операцию. После сдачи всех анализов поставили диагноз эмбриональный рак яичка II стадии. Метастазы не обнаружены. Назначили 6-месячный курс химиотерапии. Процедура очень тяжелая, и после 4-го курса диагностировали инсулинозависимый диабет. Врачи осторожны в прогнозах. Но есть множество примеров, что на такой стадии заболевание лечится. А теперь еще и диабет. Как жить и что делать, чтобы рак не вернулся? Думаю, что среди читателей газеты найдутся мужчины, перенесшие подобную операцию. Говорить вслух, что у вас удалили такой важный для мужчины орган, не каждый решится. Парень у нас хороший, умный, во время лечения умудрился защитить диплом в колледже и поступить в университет. Буду очень признательна за любой совет.

Н. С., Краснодарский край

У сына тромбоз, а у дочери артроз и стеноз

АЙБОЛИТ

У меня большая семья, и у каждого свои болячки. У сына тромбоз глубоких вен. Нашла много рецептов, в основном настойки конского каштана на водке. У нас его продают раз в год. Понимаю, что съедобный и конский каштан — разные растения. Какое из них целебное? Что сильнее — плоды или цветки? У дочери деформирующий артроз верхних челюстных суставов. Ездили в Удмуртию, в частную клинику, в Краснодар — все без толку. Потом нашли стеноз сонной артерии, сужение на 52% — холестериновые бляшки. Врачи говорят, что нужна только операция. Нашла рецепты очищения сосудов при помощи корней диоскореи кавказской, лапчатки белой, цветков конского каштана, но такие травы у нас не растут. Может, кто-то сможет выслать их по умеренной цене?

Г. Ш. Рахимова, Нефтекамск, Башкортостан, тел. 8-917-485-11-52

В БОЛЬНИЦУ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С АРИТМИЕЙ НЕ КЛАДУТ

Мне 67 лет. Кардиограмма показала ишемическую болезнь сердца. Сдала анализы крови — все в норме. Давление поднимается до 150/100-110 мм рт. ст. Сначала наступает аритмия (до 140 ударов в минуту), а потом поднимается давление, лицо горит. И так несколько раз в день. Выписали «Дигоксин», «Престариум», «Карведилол», «Верошпирон», «Сотагексал», «Кардиомагнил», но они не помогают. В больницу пожилых людей не кладут. Помогите, пожалуйста, советом! Что мне принимать дальше?

Кутепова, с. Долгое, Липецкая обл.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ПАНСИНУСИТ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ?

Болею эпилепсией. Принимаю «Депакин хроно» (300) и «Ламиктал». Был хронический гайморит, который перешел в пансинусит. От этого заболевания меня периодически тошнит, во рту неприятный вкус, носом дышать тяжело. Врач выписала лекарства, но они противопоказаны при эпилепсии. Как вылечить пансинусит народными средствами?

Р., Ставропольский край

Крепкий чай довёл дочь до психбольницы

АЙБОЛИТ

Мне 83 года. Я всю жизнь готовила чай в маленьком чайничке, а заварки наливала столько, чтобы только подкрасить кипяток. Часто делаю чай из мелиссы, пустырника, цикория, хмеля, боярышника — они очень полезны для здоровья. Моя дочь Лариса закончила 11 классов, потом училище, 5 лет работала фотографом в нашем селе. В 26 лет вышла замуж, родила здоровую девочку, которой сейчас 18 лет. Через 1,5 года родила вторую дочку, но нездоровую: у нее плохая память, заикается, хотя физически здорова. Когда девочке исполнился годик, Лариса впала в депрессию, которая сопровождалась страхом смерти и бессонницей. Лежала 5 раз в Уральской психбольнице, но врачи так и не смогли определить причину болезни. А я мучаюсь, смотря на страдания дочери. Она сильно постарела, высохла, стала как щепка. Мне очень жалко ее, а помочь ничем не могу. Ломала голову: откуда взялась эта болезнь? И вот что думаю. В семье, куда попала дочка, чай заваривают в 2-литровом чайнике, не соблюдая никакой дозировки. Заварка получается черной, как чифирь. И вот уже 17 лет дочка пьет такой крепкий чай. Она привыкла к нему, как к наркотику. Я доказываю ей, что она губит свое здоровье. Хотелось бы знать мнение читателей: сколько нужно сыпать гранулированного чая в 2-литровый заварочный чайник, чтобы не принести вреда здоровью?

Т. М. Безъязыкова, с. Новая Жизнь, Казахстан

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРИБАВЛЯЮ В ВЕСЕ ПО ПОЛКИЛОГРАММА

Мне 60 лет, инвалид II группы: обширный инфаркт, щитовидка уже душит, вены надулись. Но главная моя беда — большой вес: при росте 162 см вешу 105 кг. Тяжело ходить, распирает не по дням, а по минутам, что ни день — прибавка в весе 0,5 кг. Ем не так уж и много, мяса в моем рационе нет. Уже не могу выйти на улицу, чувствую себя как бочка с сеном. Напишите, пожалуйста, действенный рецепт для похудения.

Л. И. Гальцева, Набережные Челны, Татарстан

***

Мне 62 года. Постоянно беспокоят чирьи-свищи, которые находятся в очень неудобном месте — между ягодицами. Внезапно появляются, сами прорываются. Не сильно болят, но неприятно. Как при помощи народных средств избавиться от этой напасти?

В. Николаев, Ипатово, Ставропольский край

***

У меня парапельвикальная киста обеих почек, которая находится внутри. Удалить кисту можно только с почкой. А как дальше жить? Может, кто-то смог вылечиться от такой же болезни народными средствами?

Л. В. Андронова, Мордовия

***

У моего двоюродного брата (ему 40 лет) простатит. Он не знает, что делать. Обратился к врачу, тот назначил лечение, но лекарства не помогают. Дошло до того, что эрекция у него совсем пропала. Не знаю, чем помочь ему. Что делать?

Без подписи, Дагестан

Моя сестра более 5 лет ухаживала за парализованным мужем. Когда он умер, через полгода она заболела — отказал кишечник, не переваривает пищу. Все, что ни съест, выходит целиком. В больнице при обследовании нашли бактерию клебсиеллу. Что это за бактерия, как и чем ее лечить?

Мария, Волгоградская обл.

***

Болею эрозивным гастритом. Лекарства уже не переношу: то аллергия, то не помогают. Может, полечиться травами или народными средствами? Буду благодарна и признательна за советы.

Т. Н. Шматова, Самара

***

В течение 3 лет у меня на ногах под мизинцами натоптыши. Лечилась разными способами, но ничего не помогает. Очень больно ходить, еле-еле передвигаюсь, в основном на пятках. Помогите советами.

Л. В. Новацкая, с. Октябрьское, КБР

***

Мне 45 лет. Стало сильно ухудшаться зрение — в глазах появился туман, изображение расплывается. Врачи говорят, что развивается катаракта. Помогите при помощи народных средств восстановить зрение! Слышала, что полезен нут. Если кто-то воспользовался им в лечении, напишите!

Людмила, Саранск

***

Помогите достать чистую кедровую живицу для лечения рака! Больших денег нет. Надежда только на это средство. Устала от медикаментов и от шарлатанов.

Валентина Алексеевна Леонова, ул. Асафьева, 21, с. Новоблагодарное, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357362

Муж нас бросил, скрылся, даже приставы его не могут найти

АЙБОЛИТ

Так сложилось, что мне больше не к кому обратиться за помощью, кроме читателей «Айболита». Рано потеряла маму — она тяжело болела. Родственников нет, поэтому я воспитывалась в детском доме. После окончания училища вышла замуж, родила сына. Еще во время беременности узнала, что муж мне изменяет. Была одна, и поддержать меня было некому. Увидев сына, муж просил прощения, очень хотел, чтобы мы были вместе. Мечтала о настоящей семье, где ребенка вместе воспитывают отец и мать, поэтому простила. Но счастье продлилось недолго. «Добрые» люди открыли глаза — все это время муж продолжал гулять. Денег не приносил, только и хватало, чтобы купить сыну еду. Через 1,5 года муж нас бросил, скрылся так, что даже приставы его не могут найти.

Мальчику уже 6 лет, алименты не получаю. Работаю нянечкой в садике. Зарплата маленькая, накопился долг за свет и квартиру. Уже приходили приставы описывать имущество. На следующий год сын пойдет в первый класс, а мне даже канцтовары ему не на что купить. Может, у кого-нибудь есть возможность прислать вещи на мальчика 6 лет? Обувь — 30-й размер, одежда — рост 120 см. Буду благодарна, если у кого-то и для меня найдется обувь (39-й размер) и одежда (46-48-й размер). Молю Бога за вас! А с зарплаты попытаюсь выплатить долги.

Я. А. Смирнова, ул. Ярославская, 118, кв. 14, Тутаев, Ярославская обл., 152300

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Врачи говорят, что не могут заменить суставы

АЙБОЛИТ

Жене 70 лет. У нее болезнь Паркинсона и очень сильно болят колени, все время плачет. Какими только мазями не лечились — сдвигов нет. Даже в течение 3 лет скипидарные ванны делали. Хирург сказал, что нужна только операция. Невролог назначала электрофорез и лазер, но они тоже не помогли. Посоветовали пить «Кеторол» и «Аэртал» — и все лечение. Врачи говорят, что это возрастное, они не могут заменить суставы. Что нам делать, как лечиться, куда обратиться? Жена не хочет ходить в поликлинику — много раз обращались туда, но никто не помог. Вот такое у нас горе! Если кто сталкивался с этой болезнью, отзовитесь!

А. Д. Доля, пос. Разумное, Белгородская обл.

Спешим помочь

ОПИЛКИ СОГРЕЮТ СУСТАВЫ

Для В. Г. Панамарчук из Улан-Удэ, Бурятия, автора письма «Ходить не могу — колени болят...» («Айболит» №4 за 2014 г.).

Очень надеюсь, что мой рецепт вам поможет и ноги перестанут болеть. 0,5 кг свежих опилок залейте 2-3 л кипятка, настаивайте 1 час в печи или разогретой и выключенной духовке. Слегка отожмите опилки и горячими, но чтобы не обжигало, обложите больные суставы. Сверху оберните целлофаном, плотным льняным полотенцем и закрепите повязкой. Держите до полного остывания. Компресс лучше делать на ночь, чтобы не переохладить разогретые суставы. Если боли продолжаются или достаточно сильные, опилки снова подогрейте и повторите процедуру.

При астме 250 г молотого кофе залейте 0,5 кг меда, перемешайте и принимайте маленькими порциями перед едой. Курс лечения — 20 дней.

P. S. Лучше всего для таких компрессов подходят опилки из смолистых пород деревьев (ель, пихта, сосна).

П. В. Яценко, Свердловская обл.

В БОЛЬНИЦЕ НЕ ПОМОГЛИ, А ДОМА ВЫЛЕЧИЛАСЬ...

Для Насти из Красноярского края, автора письма «В течение трех лет у меня держится температура. В теле слабость, в руках и ногах ломота» («Айболит» №1 за 2014 г.).

Мне 77 лет. Работа у меня была тяжелая, постоянные сквозняки, и в один день прямо с работы попала в больницу с температурой 40°С и с диагнозом двустороннее воспаление легких. Это было 45 лет назад. В то время у меня уже было трое детей. Месяц пролежала в больнице, вроде бы подлечили, но температура 37,1-37,3°С держалась. Сдала все анализы — ничего не нашли. Послали на обследование в Волгоград. Там сделали рентген, а когда вернулась домой, врач вызвал меня в кабинет и сказал: «У вас воспален корень легкого. Мы вас выпишем, но дома лечитесь таким составом: смешайте по 0,5 килограмм масла и меда, 0,5 литра кагора, 200 миллилитров сока алоэ, пачку какао. Смесь принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды». Может, вам тоже пройти обследование и уже по результатам лечиться?

П. И. Пыркова, Калач-на-Дону, Волгоградская обл.

ДЕЛАЮ МАССАЖ, ЧТОБЫ РУКИ И ГОЛОВА НЕ ТРЯСЛИСЬ

Для Ю. Логиновой из Краснодарского края, автора письма «Руки как у алкоголика... Голова как у старухи...» («Айболит» №24 за 2013 г.).

Чтобы голова не тряслась, несколько раз в день костяшками руки (без посторонней помощи) сильно трите затылок. Мне такой способ подсказала женщина в автобусе. Я целый месяц делала массаж несколько раз в день — очень помогло. А чтобы руки не тряслись, прижмите их к груди, с силой вытяните вперед, сделайте вдох. Пальцы — в разные стороны. Затем опять с силой прижмите руки к груди, сделайте выдох, пальцы сожмите в кулак. Делайте это упражнение до 6 раз в день. Мне 75 лет, и болезнь Паркинсона, но чувствую себя хорошо.

З. Г. Родикова, Ишим, Тюменская обл.

ОТ ТРЕЩИН НА КОЖЕ МНЕ ПОМОГЛИ ТОЛЬКО ТАБЛЕТКИ

Для Любови Ивановны из Буденновска, Ставропольского края, автора письма «На коже появились трещинки» («Айболит» №24 за 2013 г.).

От такого зуда я спасаюсь флуконазолом, таблеток хватает на 2 недели, иногда на месяц. Я просто лезла на стенку, и только этот препарат мне помог. Попробуйте, может и вам станет легче.

Е. И. Пухова, Урюпинск, Волгоградская обл.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ГРЕЙТЕ ХАЛЯЗИОН!

Для Т. А. Шуваловой из Черкесска, автора письма «Веки припухлые, и вид у ребенка ужасный» («Айболит» №2 за 2014 г.).

Делайте примочки из настоя шалфея, календулы, аптечной ромашки, василька. Возьмите 2 чайн. ложки сырья, залейте 1,5 стакана кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите, смочите бинт или марлю в теплом настое и прикладывайте на 10 минут к проблемному участку. От халязиона также хорошо помогает отвар укропа. Залейте 1 ст. ложку сухой травы стаканом кипятка и доведите до кипения, но не кипятите, остудите. Многие по ошибке (принимая халязион за ячмень) прикладывают к больному месту сухое тепло в виде мешочка с подогретым песком либо завернутое в салфетку только что сваренное яйцо. Это ни в коем случае нельзя делать!

Постоянно укрепляйте иммунитет ребенка, чаще пребывайте на свежем воздухе, кормите свежими фруктами и овощами, если нет возможности, хотя бы давайте аптечную аскорбиновую кислоту. Не пользуйтесь носовыми платками для вытирания глаз, чтобы избежать попадания инфекции. Пользуйтесь одноразовыми бумажными.

Т. М. Войтова, Псковская обл.

ВРАЧ ОШИБСЯ, СКАЗАВ, ЧТО ВАС НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ

Для Д. Н. Русаковой из Иркутской обл., автора письма «Голос стал сиплым, иногда закладывает ухо» («Айболит» №26 за 2013 г.).

При бронхите и ОРЗ в стакане морковного сока растворите 6 ст. ложек меда и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Ваши проблемы мне знакомы, так как я проработала в школе более 30 лет. Постоянное напряжение голосовых связок дало себя знать: ларингит, фарингит с осиплостью голоса. Отголоски этих заболеваний сказались и в пенсионном возрасте: на голосовой связке образовалась фиброма, которую удалили в онкодиспансере. Вот уже 10 лет живу без проблем, голос восстановился.

Ваш врач ошибся, сказав, что это не лечится. Возьмите направление к фониатру, который после осмотра направит вас к логопеду. Он распишет весь комплекс несложных упражнений, которые будете выполнять дома. Лечение регулярное и длительное, но результат отличный — голосовые связки укрепятся.

Делюсь советами из собственного опыта.

* По возможности, для голоса нужен щадящий режим и диета: ничего острого, кислого, соленого, холодного!

* При обострении полощите горло минеральной водой ессентуки №4 или боржоми без газа (2 раза в день, добавив на 1 стакан теплой воды 1 чайн. ложку глицерина). Курс — 10 дней.

* В нос закапывайте персиковое масло (по 1/3 пипетки 2 раза в день). Курс — 10 дней.

* Пользуйтесь спреем «Тантум-верде» (по 2-4 впрыскивания 4-5 раз в день). Курс лечения — 7 дней.

* Отварите 100 г моркови в 0,5 л молока, дайте настояться. Пейте маленькими глотками в теплом виде. Можно полоскать горло.

* Взбейте 1 желток домашнего куриного яйца со 100 г теплого молока и пейте маленькими глотками.

* Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, календулы, эвкалипта и шалфея. Положите в чайник, залейте кипятком, накройтесь одеялом и делайте ингаляции на ночь.

Л. Кудряшова, Ставрополь

У ВАС, СКОРЕЕ ВСЕГО, ДЕМОДЕКОЗ

Для Е. Гладкиной из Орла, автора письма «Измучилась вся, больше так не могу» («Айболит» №17 за 2013 г.).

Мне кажется, что у вас не розацеа, потому что моей сестре ставили такой же диагноз, но у нее были совсем другие симптомы. Появлялись прыщи, потом лопались, и выделялась жидкость. Лицо и щеки становились красными, особенно в холодное время года. А у вас, скорее всего, демодекоз (клещ под кожей). Попробуйте такую мазь: смешайте в равных частях чистый солидол, оливковое масло и березовый деготь и протирайте лицо. Лечение длительное, но эффективное.

Лидия, Германия

***

Для Г. Е. Стрелковой из Нижегородской обл., автора письма «Причиной зуда и жжения в промежности стал сахарный диабет» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Купите в аптеке мазь «Синафлан» и смазывайте проблемные места. Я сама испробовала это лечение. Здоровья вам!

Людмила, Ростовская обл.

Вывести лишние соли из организма помогает рисовый квас

Для Татьяны из Йошкар-Олы, автора письма «С остеохондрозом в стационар не берут...» («Айболит» № 23 за 2013 г.).

Мой муж страдает этим недугом, из-за отложения солей болят суставы, поясница, шея. Самое печальное, что от остеохондроза нельзя вылечиться, остается поддерживать себя всю оставшуюся жизнь. Врачи ничем помочь не могут, разве что снять уколом приступ острой боли. А дальше приходится самим выкарабкиваться. Вот как лечу мужа. Вывести лишние соли из организма ему помогает рисовый квас. Чтобы его приготовить, в 1 л отстоянной кипяченой воды надо всыпать 4 ст. ложки любого риса (но не сечки!), 3 ст. ложки сахара и 5 изюминок черного цвета. Размешать и настаивать 4 дня, если очень жарко — достаточно и 3 дней. После этого квас надо процедить, перелить в бутылки и хранить в холодильнике. Пить его по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Следующую порцию кваса готовлю из остатков первой порции: к осадку после слитого кваса добавляю 1 л воды и по 3 ст. ложки риса и сахара, изюминок также на одну меньше — 4 штуки, настаиваю. И после второго слива остаток не выбрасываю, использую его для третьей порции, но добавляю уже по 2 ст. ложки риса и сахара и 3 изюминки.

Мой муж пил рисовый квас курсами по месяцу. Еще каждую осень чистим организм корнями подсолнечника. 2 ст. ложки промытого и измельченного корня подсолнуха заливаю 1 л воды, довожу до кипения и кипячу 10 минут. Выпить такой отвар нужно в течение дня, на следующий день приготовить новый и пить его, пока не появится чувство облегчения.

О. В. Осташенкова, Кировская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Попросите прощения у всех, кого обидели, и простите тех, кто обидел вас

Для Маргариты из Михайловска, Ставропольского края, автора письма «В день, когда космонавты полетели вверх, я прыгнула вниз...» («Айболит» №1 за 2014 г.).

Меня тронуло ваше письмо, поэтому хочу помочь. Попробуйте полечиться с помощью простых, эффективных и проверенных рецептов. Перед тем как начать лечение, попросите прощения у всех, кого обидели, простите всех, кто обидел вас. Попросите у Бога благословения. Когда будете готовить настои, читайте молитву «Отче наш» (3 раза).

* Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных листьев брусники 0,5 л кипяченой воды, варите на слабом огне 10 минут, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

* Заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку листьев подорожника большого, укутайте и настаивайте 1 час. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Или принимайте порошок из семян подорожника на кончике ножа 3-4 раза в день, за 30 минут до еды, запивая глотком воды.

* Смешайте в равных количествах измельченную траву зверобоя, золототысячника и тысячелистника. 1 чайн. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения любым настоем — 3 недели, затем на 7 дней сделайте перерыв и повторите лечение. Пройдите 3 курса.

Не отчаивайтесь, верьте в свое исцеление, и все у вас будет хорошо. Дай вам Бог сил, терпения и крепкого здоровья.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

Курага избавила от песка в почках

Меня беспокоили боли в почках. На УЗИ обнаружили песок. Помог такой рецепт: в течение 10 дней съедала по 200 г кураги натощак. До обеда больше ничего не ела и не пила. На 8-9-й день в моче заметила песок. Сделала 10-дневный перерыв. Так и чередовала: 10 дней ела курагу, 10 дней — перерыв. Съела 10 кг кураги. Вот уже 15 лет почки не беспокоят.

Т. В. Романова, Ярославская обл.

Чудодейственное снадобье от атеросклероза

Моя мама давно страдает атеросклерозом. Для поддержания организма я готовлю чудодейственное снадобье. 1 кг корней сельдерея промываю, пропускаю через мясорубку, ставлю в холодильник на 6 дней. После этого 3 больших лимона вместе с кожурой, но без косточек также пропускаю через мясорубку. Смешиваю лимонную массу с 0,5 кг меда, добавляю корни сельдерея и ставлю на день в холодильник. Мама принимает смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — пока не кончится смесь, потом можно сделать перерыв на неделю и повторить.

О. Н. Шмелева, Оренбург

От туберкулёза рекомендую целебную настойку

Моему деду этот рецепт в свое время помог вылечиться от туберкулеза, а мне — быстро встать на ноги после двустороннего воспаления легких. Понадобятся большая бутылка емкостью 0,75 мл, чтобы легко герметически закрывалась, и металлическая банка (заполните ее песком или золой). В бутылку влейте 0,5 л пшеничной водки, добавьте 1 стакан меда, 1 яичный белок. Смешайте в кофемолке по 1 чайн. ложке имбирь, гвоздику, корицу, черный перец, калган (его можно заменить лапчаткой). Добавьте эту смесь в бутылку, хорошенько закупорьте и поставьте в емкость с песком. Накройте крышкой, обмажьте сверху тестом и поставьте на сутки в русскую печь. Пейте настойку по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой до тех пор, пока не наступит улучшение.

И. П. Тимофеев, Саратовская обл.

Полечитесь лимоном

* **При упадке сил** смешайте сок 4 лимонов, 300 г меда, 500 г мелко истолченных грецких орехов и 100 г сока алоэ. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

* **От артроза** 1 чайн. ложку корней лопуха, 3 чайн. ложки травы фиалки трехцветной залейте 1,5 стакана воды и кипятите 10 минут. Настаивайте 12 часов, процедите и добавьте 6 ст. ложек лимонного сока. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

* **От гипертонии** в течение дня съедайте или принимайте с чаем 1/3 лимона с цедрой. Или цедру 10 лимонов нарежьте тонкими полосками, засыпьте сахаром и настаивайте сутки. Ешьте по 1 чайн. ложке в течение дня.

* **Для повышения давления** смешайте 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 0,5 кг меда и сок 1 лимона. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды.

Рецепты народной медицины

КОГДА У РЕБЁНКА БОЛИТ ГОРЛО...

Вырежьте из старого шерстяного свитера лоскут, который можно было бы обернуть вокруг шеи ребенка. Замочите его в крепком солевом растворе (1 ст. ложка соли на 1 стакан горячей воды) и оставьте на полчаса, затем отожмите почти досуха. Положите на шею ребенка сначала бинт (в один слой), потом шерстяной лоскут, поверх — кусок полиэтилена и все закрепите мягким шерстяным шарфом. Компресс надо держать всю ночь, можно делать 2 раза в день.

НОЖНЫЕ ВАННЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОДАГРЫ

Приготовьте хвойный отвар: 200 г измельченной еловой хвои залейте 2 л холодной воды, держите 30 минут на водяной бане, охлаждайте 10 минут, профильтруйте через марлю и кипяченой водой доведите объем отвара до 4 л. Поставьте рядом 2 тазика, в один налейте горячий (38-39°С) отвар, в другой — охлажденный до комнатной температуры. Погрузите обе ноги сначала в первый тазик, затем во второй. В каждом отваре ноги держите по 15 секунд. Для усиления эффекта в оба тазика добавьте по 2 ст. ложки поваренной соли. Процедуру повторяйте 5-6 раз. После лечения на 1 час ноги укутайте шерстяным платком и полежите в постели.

ТУБЕРКУЛЁЗ ЛЁГКИХ ВЫЛЕЧИЛО АЛОЭ

Возьмите по 1 стакану измельченных листьев алоэ и лимонов с кожурой, 2 стакана жидкого меда, 1,5 стакана кагора или коньяка, 1 ст. ложку с верхом порошка из скорлупы яиц (порошок растворите в лимонном соке). Все перемешайте, настаивайте в темном месте 6 дней, процедите, отожмите и вылейте в бутылку из темного стекла. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день первые 3-4 дня и по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день в последующие дни.

Лечебное меню — *Авторитеты дают советы*

При экземе и псориазе

ПСОРИАЗ И ЭКЗЕМА — ЗАБОЛЕВАНИЯ ХРОНИЧЕСКИЕ, ПОЭТОМУ ПОСЛЕ ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ С НИМИ ВО ВРЕМЯ И ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ БОЛЕЗНИ.

В остром периоде врачи советуют питаться только овощными супами, кашами на воде, кисломолочными продуктами, пить в первые дни обострения заболевания разбавленные овощные и фруктовые (светлые) соки.

Рекомендуется: нежирная говядина, мясо кролика и индюшки в отварном или тушеном виде (не более 150 г в сутки). В остром периоде болезни лучше готовить вегетарианские первые блюда, а в дальнейшем — на слабом мясном бульоне. Из вторых блюд рекомендуются отварное мясо, паровые котлеты, тефтели, из гарниров — различные каши (картофель и мучное желательно ограничить), овощное рагу. Рыбу употреблять только свежую речную, исключая осетровых, сома, карпа, в отварном виде. Ежедневно надо есть творог и другие кисломолочные продукты (кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша).

Необходимо как можно больше употреблять растительной пищи, особенно полезны капуста и горох.

Ежедневно нужно есть блюда из моркови, в ней много витаминов B_1, PP, B_6 и каротина — провитамина А, содержание которых снижено в организме больных экземой и псориазом.

Полезны все блюда из свеклы. Особенно ее нужно есть больным, страдающим одновременно и гипертонией. Не должна на столе переводиться и фасоль, особенно сорта Лимская. Свежие огурцы необходимы больным, у которых обнаружены кроме псориаза и экземы заболевания печени, почек, желудка. Полезен салат (кресс-салат, листовой), в котором содержатся соли железа и йода, каротин, витамин С. Обязательно должны быть включены в питание репа, брюква, в которых содержание витамина С почти вдвое больше, чем в апельсинах, мандаринах, лимонах, и в 12 раз, чем в капусте и моркови.

Кроме овощей, фруктов, ягод, в меню должны быть крупы — гречневая, овсяная и пшеничная.

При хорошей переносимости можно готовить блюда из хрена, редьки, салаты с укропом, петрушкой, сельдереем.

Укроп очень полезен больным экземой и псориазом с повышенной нервной возбудимостью, сниженным гемоглобином и диурезом, а также в случаях вялой работы кишечника. Он полезен также для дерматологических больных, страдающих гипертонией, стенокардией, холециститом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Полезны в период затишья болезни облепиха, черноплодная рябина, черная смородина, малина, черника и голубика, орехи, арбузы, дыни, тыква, кабачки. Можно включать в диету больных крыжовник, рябину, калину, морошку, клюкву, бруснику, кизил, терн, барбарис. Но все эти ягоды не запрещены в период обострения и лечения болезни.

Нельзя в период обострения есть салаты с луком и чесноком, поскольку в них большое содержание фитонцидов. Во время ремиссии болезни можно добавлять лук и чеснок в блюда и салаты, но немного, чтобы не вызвать обострения. Любая острая, соленая и копченая пища (колбасы, копчености, сало), яйца, молоко приведут к обострению. Не разрешается употреблять цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфрут). Нельзя есть ни в каком виде кукурузу. Исключаются земляника, клубника, бананы, крабы. Алкоголь — под полным запретом, а также чай и кофе.

Н. Г. Лаврентьева, дерматолог, врач высшей категории

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ РАЗВЕДИТЕ В ПОЛЛИТРОВОЙ БУТЫЛКЕ ПИВА 1 СТ. ЛОЖКУ САХАРА, ПОДОГРЕЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ 1-2 СТАКАНА. ПИТЬ ТАКУЮ «МИКСТУРУ» ЖЕЛАТЕЛЬНО 2 НЕДЕЛИ.

Полезно знать

ЧУВСТВУЕТЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, УСТАЛОСТЬ? ЗАМОЧИТЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ ГОРСТЬ ИЗЮМА, А УТРОМ НАТОЩАК ВЫПЕЙТЕ ЭТОТ НАСТОЙ. ТАКОЕ СРЕДСТВО СТИМУЛИРУЕТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ И УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Овощной сок с мёдом избавил от камней

Как-то раз, стоя в очереди в аптеке, я услышала разговор двух женщин. Одна из них рассказывала, как ей удалось вывести камни из желчного пузыря овощным соком с медом. Она принимала его 3 раза в день за 20 минут до еды 1 месяц. Хотя мне было неудобно, я вмешалась в беседу, извинилась и попросила сказать рецепт средства. Женщина любезно согласилась. Берутся свежие овощи: морковь, красная свекла, репчатый лук и пропускаются через соковыжималку. Для приготовления лекарства требуется по полстакана сока каждого из овощей. Их сливают в одну посуду и добавляют 1/2 стакана меда. Хранят в холодильнике. По мере лечения овощным коктейлем боли у меня появлялись все реже. Пройдя весь курс, я проверилась у врача и с удивлением узнала, что желчный пузырь совершенно очистился от камней. Кому рассказать — не поверят.

Татьяна В., Кировская обл.

Сам себе доктор

Пей оливковое масло — и болезнь угаснет

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Поможет желудку. Оливковое масло содержит витамины A, D, E и K, которые укрепляют костную ткань, борются со свободными радикалами, повышают иммунитет. А еще оно улучшает работу желудка, препятствует развитию язвы, гастрита. Старайтесь чаще баловать себя и членов вашей семьи блюдами с этим полезным продуктом.

По примеру испанцев. Оливковое масло — главный компонент знаменитой средиземноморской диеты. Другие ее составляющие — овощи, фрукты, морская рыба и зерновые. По мнению ученых, благодаря такому стилю питания жители Испании реже страдают сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями и отличаются высокой продолжительностью жизни.

Полезно для кожи. Оливковое масло обладает увлажняющим, регенерирующим и смягчающим свойствами, поэтому издавна применяется для ухода за кожей. Оно предотвращает сухость кожи, способствует восстановлению клеток и препятствует потере влаги. Благодаря содержанию витамина E и антиоксидантам оказывает омолаживающее действие, предотвращая появление морщинок.

Для здоровья плода. Врачи советуют принимать оливковое масло беременным женщинам, так как содержащиеся в нем жирные кислоты участвуют в формировании мозга плода и его нервной системы. Благодаря содержанию линолевой кислоты оливковое масло полезно для роста и развития детей с самого раннего возраста. Недостаток этой кислоты замедляет процесс развития ребенка.

Долой депрессию! Ученые доказали: выращенные под южным солнцем оливки и изготовленное из них масло помогают избежать сезонной депрессии. Секрет хорошего настроения — в мононенасыщенных жирах, полезных для нервной системы. А еще эти уникальные вещества дарят нам энергию, улучшают обменные процессы, укрепляют память, повышают работоспособность и устойчивость организма к стрессовым ситуациям.

* Женщины, которые ежедневно употребляют оливковое масло, на 20% реже страдают раком молочной железы.

* Оливковое масло дает легкий слабительный эффект, поэтому его рекомендуется применять для профилактики запоров.

* Улучшает работу желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени, способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

* Очень полезно для беременных и кормящих мам. Жирные кислоты оливкового масла схожи с жирами, входящими в состав материнского молока.

На приёме у диетолога

МЁД ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ГЛАЗ

Знаю, что медовые капли хорошо помогают при глазных болезнях. Но мне от такого лечения пришлось отказаться, потому что от этих капель глаза краснеют. Можно ли помочь глазам, принимая мед внутрь?

Н. И. Краснова, Ростовская обл.

Не только можно, но и нужно. Из 24 необходимых глазу микроэлементов мед содержит 22. Он используется для лечения глаукомы, катаракты, близорукости, дистрофии сетчатки и болезней зрительного нерва. Мед уменьшает нагрузку на глаза при работе с компьютером, снимает зрительное напряжение при длительном чтении, незаменим при детской близорукости и старческой дальнозоркости. Употреблять мед нужно за 1 час до еды, подержав во рту до тех пор, пока сладкий кусочек не рассосется, как конфетка. Не стоит добавлять мед в горячий чай или молоко — от высокой температуры он теряет свои полезные свойства и превращается в обыкновенную сладость. Лучше употреблять его вприкусу. Для лечения и профилактики глазных болезней детям и взрослым достаточно 50 г натурального меда ежедневно. Также можно пить медовую воду — 1 ст. ложка меда на 200 мл кипяченой воды.

ЕСТЬ МНОГО МЯСА — ВРЕДНО?

Я слышала, что, если есть много мяса, это может привести к возникновению опухолей. Так ли это?

И. В. Веретенникова, Хабаровский край

Недавние исследования доказали, что, если регулярно есть мясо без зелени, риск развития опухолей толстого кишечника действительно повышается. Опасность развития рака желудка повышается на 40% у людей, которые постоянно едят сосиски, колбасы и копчености. Так что от колбасных изделий лучше вообще отказаться. В свой рацион питания нужно включить пищу, которая обладает противораковым действием. Это капуста брокколи, листовой салат, красный сладкий перец, шпинат и морковь.

ЛЮБЛЮ СУШЁНЫЙ ИНЖИР

Можно ли есть его каждый день в течение года и не вредно ли это для организма?

Н. И. Орлов, Чувашия

По содержанию витаминов и микроэлементов инжир уступает только орехам, а железа в нем больше, чем в яблоках. Он нормализует сердечный ритм, расширяет сосуды, полезен при анемии, заболеваниях печени. Обладает мочегонным и слабительным действием. Из-за высокого содержания сахара его не рекомендуют при диабете и больным подагрой. Клетчатка инжира раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта, так что злоупотреблять им все же не стоит.

И. Н. Новикова, диетолог, врач высшей категории

Пять горстей мюсли для здоровья

Горстка злаков, орехов и сухофруктов — удобная и полезная еда. Добавил молока, кефира, йогурта или сока — и блюдо готово. Утром это полноценный завтрак, днем — отличный перекус, вечером — альтернатива легкому ужину.

Первая — для запаса сил на день. Пища из цельного зерна относится к продуктам, которые долго перевариваются, медленно усваиваются организмом и отлично стабилизируют уровень содержания сахара в крови.

Вторая — для отличной работы кишечника. Продукты из цельного зерна богаты клетчаткой, которая помогает в профилактике рака толстой кишки и различных кишечных расстройств. Клетчатка улучшает пищеварение и служит профилактикой запоров.

Третья — для поднятия настроения. Поглощая мюсли, вы заставляете организм выделять серотонин — гормон радости, который успокаивает нервную систему и улучшает настроение.

Четвертая — для тонкой талии. Употребление клетчатки, сложных углеводов, которых немало в мюсли, снижает риск ожирения. Продукты из цельного зерна быстро насыщают организм.

Пятая — для пополнения запасов витаминов и минеральных веществ, которыми так богаты зерновые, орехи, семечки и сухофрукты.

Умные мысли

У ВСЕГО В ЖИЗНИ ЕСТЬ
НАЧАЛО И ЕСТЬ
КОНЕЦ. И В ТОМ БОЛЬШАЯ
ПЕЧАЛЬ.
НО И РАДОСТЬ В ТОМ ЖЕ.

Алексей Арбузов

ГЛАВНЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ —
ЭТО ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ,
ХОЛОДНАЯ
ВОДА, ПИЛА И ТОПОР.

Василий Поленов

Куркума

Природный антибиотик

ЭТА ПРИПРАВА ЦЕНИТСЯ В МЕДИЦИНЕ БЛАГОДАРЯ СВОИМ УНИКАЛЬНЫМ ЦЕЛЕБНЫМ СВОЙСТВАМ.

*** При простуде** и других респираторных заболеваниях, а также для очищения кровеносных сосудов от холестериновых отложений заварите пол чайной ложки порошка куркумы половиной стакана кипятка, размешайте, остудите до температуры тела и добавьте чайную ложку меда. Дайте напитку настояться 5 минут и выпейте. Повторите прием целебного эликсира еще два-три раза в течение дня.

*** При тонзиллите или фарингите** возьмите по одной щепотке порошка куркумы и соли и растворите их в половине стакана кипяченой воды комнатной температуры. Полощите этим раствором горло 4-6 раз в день, в том числе обязательно на ночь и после сна.

*** От синяков, травматических отеков** можно избавиться быстрее, если использовать для компрессов пасту из куркумы. Разведите кипяченой водой пол чайной ложки куркумы и щепотку соли, чтобы получилась густая смесь. Нанесите ее на больное место, прикройте марлевой салфеткой и держите, пока не высохнет. Повторите процедуру несколько раз.

Полезные советы

■ ЧТОБЫ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ВСЕГДА БЫЛ В НОРМЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ 2-3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА.

■ ПРИ БЕЛКЕ В МОЧЕ ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН БОЛЬШЕ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОБАВЛЯЙТЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО.

Рыба кормит, рыба лечит

В рыбе содержатся вещества, снижающие уровень холестерина в крови, регулирующие давление, предотвращающие диабет, снимающие головные боли и боли при артрите.

Люди, которые едят рыбу, в 2-3 раза реже умирают от сердечных приступов, так как в ней всего 80 мг холестерина на 100 г продукта. Чем больше рыбы ест человек, тем меньше вероятности, что он заболеет раком толстой кишки или молочной железы. Благодаря содержанию йода регулярное употребление морской рыбы является отличной профилактикой заболеваний щитовидной железы. В старину при переломах готовили заливное из щуки, а при недержании мочи хорошо промывали щучью голову, высушивали, толкли в порошок, заливали стаканом крутого кипятка, слегка остужали и давали горячим выпить больному сразу в один прием.

При усталости и переутомлении надо съесть несколько кусочков обычной селедки. При пониженном давлении кусочек-другой соленой рыбы поднимает тонус. Полосатые окуни уничтожают кишечные палочки и стафилококки. Печень трески называют «пищей для мозгов». Она содержит вещества, которые уничтожают ферменты, разъедающие коленные суставы, понижает давление, делает мембраны клеток крови эластичными. Печень трески — эффективная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Не надо забывать и о рыбных консервах. Они во многом так же полезны, как и свежая рыба, а в чем-то даже превосходят ее.

Гастрит от банана?

На каждый день

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НАТОЩАК.

*** Цитрусовые.** Если употреблять цитрусовые натощак, то есть на голодный желудок, то можно заработать гастрит, а также аллергию. Лучше позавтракайте овсянкой, а потом можно и стаканчик апельсинового сока выпить.

*** Бананы.** В них много магния, который регулирует работу сердечно-сосудистой системы. Если их есть натощак, рискуете нарушить кальциево-магниевый баланс в организме.

*** Холодные напитки.** Они не запускают процесс пищеварения с утра. Лучше пить их слегка теплыми.

*** Сырые овощи.** В сырых овощах есть кислоты, которые могут раздражать слизистую желудка, а это провоцирует язву и гастрит.

*** Сладости.** Их нельзя есть натощак, особенно тем, у кого повышен сахар в крови. Поджелудочная после пробуждения должна сама вырабатывать определенное количество инсулина.

*** Кофе.** Его натощак тоже нельзя. Он раздражает слизистую, помогает выработке желудочного сока. Через некоторое время можно заработать такое неприятное заболевание, как гастрит.

Своих кормлю колдунами с грибами

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу. Для грибного фарша: 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец черный молотый по вкусу.

Натрите сырой картофель на мелкой терке, отожмите сок, дайте ему отстояться, затем слейте, а оставшийся крахмал соедините с картофельной массой. Посолите, перемешайте, сформируйте лепешки, в центр которых положите комочек грибного фарша. Закатайте клецки, придав им форму шарика, обваляйте в муке, обжарьте в растительном масле до золотой корочки. Положите в утятницу, залейте грибным отваром и поставьте в горячую духовку на 30-40 минут. Для начинки замочите грибы в холодной воде, отварите в той же воде. Отвар слейте и процедите, а грибы промойте, порубите, обжарьте в растительном масле, соедините с нашинкованным обжаренным репчатым луком, приправьте солью и перцем по вкусу.

Татьяна, Уфа

Дети любят сырные крокеты

400 г сыра, 4 яйца, 6-8 ст. ложек панировочных сухарей, растительное масло, зелень по вкусу.

Отделите белки от желтков, белки на 10 минут поставьте в холодильник, а затем взбейте до состояния упругой пены. Желтки смешайте с водой (1 ст. ложка воды на желток). Натрите сыр на мелкой терке. Соедините сыр с белками, осторожно перемешайте, добавьте мелко нарубленную зелень. Скатайте шарики и поставьте их в холодильник на 20 минут. Затем выньте шарики и сделайте двойную панировку: сначала обваляйте каждый сырный шарик в сухарях, затем окуните его в желток, разведенный с водой, и снова обваляйте в сухарях. Разогрейте растительное масло в глубокой небольшой кастрюле и обжаривайте каждый шарик в течение 2 минут до образования аппетитной светло-коричневой корочки. Выньте крокет и положите его на бумажную салфетку для того, чтобы убрать лишний жир.

Елена Н., Ставропольский край

В узбекский плов добавьте нут

600 г баранины, 600 г риса, 3 луковицы, 4 моркови, 150 г нута, 300 мл растительного масла, соль и специи по вкусу. Горох замочите на ночь. Перебранный и промытый рис замочите на 1,5 часа в подсоленной воде. Мясо нарежьте на кусочки и обжарьте в казане на растительном масле. Затем выложите туда нарезанный полукольцами репчатый лук, обжарьте вместе с мясом, добавьте нарезанную соломкой морковь. Все вместе перемешайте, посолите, всыпьте специи, рис, горох, залейте водой и тушите до готовности 25-30 минут.

Г. В. Шестакова, Краснодарский край

Полезно знать

■ ПАНИРОВКА НА МЯСЕ ИЛИ РЫБЕ ЛУЧШЕ ДЕРЖИТСЯ, ЕСЛИ К ЯЙЦУ ПОДМЕШАТЬ ПАРУ КАПЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПРИ ЖАРЕНИИ НЕ ТЕМНЕЕТ, ЕСЛИ РАСКАЛЕННУЮ СКОВОРОДУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

■ ТЕСТО БЫСТРЕЕ ПОДОЙДЕТ, ЕСЛИ В НЕГО ВОТКНУТЬ НЕСКОЛЬКО ПАЛОЧЕК ТРУБЧАТЫХ МАКАРОН.

Рулетики из языка с ореховой начинкой

500 г языка, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки рубленых орехов, соль, перец горошком.

Язык отварите в подсоленной воде с добавлением перца горошком. Затем положите в холодную воду и сразу очистите от кожицы. Нарежьте наискосок тонкими ломтиками. Лук и грибы нашинкуйте мелкими кубиками и обжарьте на масле. Орехи смешайте с мелкорубленым чесноком, грибами и сметаной (фарш не должен быть жидким, поэтому со сметаной будьте осторожны). Полученную массу уложите на ломтики языка и сверните их рулетиками. Выложите в форму для запекания и поставьте в духовку на 10 минут. При подаче выложите рулетики на блюдо и подавайте горячими, оформив орехами.

Маринуем мясо в кофе

КУРИЦА И ИНДЕЙКА

По 3 ст. ложки молотого кофе и сливочного масла комнатной температуры, 1 ст. ложка сахара, 4-5 зубчиков чеснока (подавите или мелко нарежьте), 1 чайн. ложка свежемолотого черного перца, 1 чайн. ложка соли. Смешайте все ингредиенты, натрите птицу, дайте постоять 15-20 минут и запекайте.

ГОВЯДИНА ИЛИ БАРАНИНА

2 ст. ложки молотого кофе, 1 чайн. ложка красного острого перца, по 1 ст. ложке свежемолотого черного перца, крупной соли и кумина. Смешайте и натрите мясо. При необходимости замаринуйте, добавив 5 ст. ложек растительного масла.

СВИНИНА И КУРИЦА

6 ст. ложек молотого кофе, по 2 ст. ложки крупной соли, паприки, сахара, свежемолотого черного перца, перетертого в пюре свежего лука и чеснока. Смешайте, добавьте несколько столовых ложек оливкового масла и натрите мясо.

Овсяный пирог с яблоками

600 г овсяного печенья, 300 г сливочного масла, 2-3 яблока, 400 г сливочного крем-сыра, 150 мл 33-35%-ных сливок, 2 яйца, 150 г сахара, по 1 чайн. ложке ванильного сахара и молотой корицы, 150 г очищенных грецких орехов, веточка мяты для украшения.

Печенье измельчите в блендере или пропустите через мясорубку до состояния крошки. Масло растопите на медленном огне и смешайте с печеньем (по консистенции должна получиться сыпучая масса). Выложите ее в разъемную форму, утрамбуйте по дну, сделайте высокие толстые бортики и поставьте форму в холодильник. Сливочный сыр соедините с сахаром и ванильным сахаром. По одному вбейте яйца и взбейте массу до однородности. Влейте сливки, перемешайте. Яблоки нарежьте тонкими дольками. Часть орехов измельчите. На дно формы вылейте половину крема, сверху по кругу выложите дольки яблок, посыпьте рублеными орехами и корицей. Выложите оставшийся крем, сверху уложите яблоки и посыпьте их корицей. Поставьте в духовку на 1 час. Готовый пирог достаньте из формы, украсьте половинками орехов и веточкой мяты.

Чтобы не было неприятного запаха, когда варится капуста, положите в кастрюлю мякоть белого хлеба, завернутую в чистую полотняную тряпочку.

* При приготовлении начинки нашинкованную капусту сначала обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и после этого обжарьте в масле.

* Капусту, приготовленную для фарша, не солят. Иначе выделится много сока, отчего фарш получится сухим и невкусным.

* При тушении свежей капусты добавьте в нее 1 ст. ложку уксуса или лимонной кислоты, чтобы она не стала слишком мягкой.

* Щи из квашеной капусты солят лишь после того, как она сварится, — иначе можно пересолить.

* Щи из свежей капусты будут особенно вкусными, если ее опустить в кипящий бульон.

* Борщ сначала варите на большом огне, а сняв пену и положив зелень, огонь убавьте и дайте борщу томиться под крышкой.

* Квашеная капуста, вынутая из рассола, уже через 3 часа теряет более 30% витамина С, а через 12 часов — все 50%. Поэтому квашеную капусту немедленно используйте в пищу либо подвергните тепловой обработке.

* Квашеную капусту, даже очень кислую, нельзя промывать, так как при этом теряется большая часть витаминов и микроэлементов. Хорошо отожмите ее и добавьте сахарный песок.

* В салат из квашеной капусты можно добавлять дольки свежих яблок, апельсинов и мандаринов.

* Капустный рассол используют для заправки салатов вместо уксуса и лимонного сока.

На каждый день — *Очень вкусно!*

Будем кушать кашу

Пшенная с грибами

1 стакан пшена, 2,5 стакана воды, 1 луковица, 200 г сухих грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Грибы замочите с вечера, затем отварите, остудите и нарежьте. Грибной отвар не выливайте, а используйте для приготовления каши. Лук нарежьте полукольцами, спассеруйте на сливочном масле. Пшено переберите и промойте 5 раз кипятком. В подсоленную кипящую воду добавьте грибной отвар, положите пшено, грибы и сварите кашу до загустения. Добавьте также немного сливочного масла, соль и спассерованный лук. Хорошо размешайте и снимите с огня. Оставьте настаиваться под крышкой 15 минут.

Крупеник

По 1/2 стакана пшена, риса, овсяной и гречневой крупы, 1/2 стакана изюма, 3-4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана мясного бульона, соль по вкусу.

Крупу тщательно промойте (каждую в отдельности). Изюм обдайте кипятком. Все перемешайте, добавьте сырые яйца, посолите. Полотняную салфетку смажьте сливочным маслом, переложите в нее крупяную массу, завяжите салфетку узлом, опустите ее в жирный мясной бульон и сварите до готовности. Выньте на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом.

Перловая с морковью и луком

1 стакан перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 200 г шампиньонов, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для обжаривания овощей.

Перловую крупу залейте 500 мл воды и оставьте на 10 часов (на ночь). Морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте, грибы — тонкими ломтиками. Обжарьте овощи и грибы на растительном масле до готовности.

В отдельной емкости перемешайте обжаренные овощи с перловой крупой, добавьте соль, перец по вкусу и опять перемешайте. Разложите по горшочкам (важно горшочки заполнять на 2/3, ведь в процессе приготовления перловка еще увеличится в объеме). В горшочки долейте бульона или воды так, чтобы жидкость покрывала на 2 пальца. Закройте горшочки крышками и поставьте в духовку (200°С) на 2,5 часа.

Гороховая с мясом

1 стакан вымоченного сухого гороха, 200 г любого мяса, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Горох замочите на ночь. Мясо нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на масле. Морковь и лук мелко нарежьте, спассеруйте до золотистого цвета и добавьте к мясу. Выложите в кастрюлю к мясу горох и залейте водой. Доведите кашу до готовности, периодически помешивая, посолите и поперчите.

Обедаем дома

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ БЛИНАМИ

Курица, 300 г мясного фарша, 4 яйца, 1/2 стакана муки, 1-2 моркови, 1-2 луковицы, растительное масло, лимон, специи, красный перец, соль, сахар.

Курицу посолите, поперчите, сбрызните соком лимона. Лук нарежьте кольцами, морковь натрите на крупной терке, посолите, добавьте щепотку сахара, спассеруйте в растительном масле. Замесите тесто из трех яиц и муки и испеките блины, затем нарежьте их полосками. Смешайте блины, фарш, морковь с луком, вбейте яйцо и размешайте до однородной массы. Начините курицу полученной массой и зашейте нитками. Уложите тушку на противень и запекайте в духовке 1,5-2 часа до золотистой корочки.

СУП ХАРЧО

500 г говядины, 200 г лука, 2-3 дольки чеснока, 100 г риса, 100 г кислых слив, 100 г помидоров, зелень (петрушка, укроп, кинза, базилик).

Нарежьте небольшими кусочками говядину из расчета 3-4 кусочка на порцию, положите в кастрюлю, залейте холодной водой (2,5 л) и варите 1-2 часа до полной готовности мяса. После чего положите в бульон мелко нарезанный лук, толченый чеснок, хорошо промытый рис, кислые сливы, варите еще 30 минут. Перетрите на крупной терке помидоры, пожарьте их на жире, снятом с бульона, и за 5-10 минут до окончания варки добавьте в суп. Перед подачей на стол посыпьте порезанной зеленью.

САЛАТ «БОНАПАРТ»

По 500 г шампиньонов, куриного филе, моркови, 300 г сыра, 4 вареных яйца, 2 картофелины, 2 луковицы, майонез, растительное масло, зелень.

Грибы порежьте, поджарьте на растительном масле, поперчите и посолите. Морковь натрите на крупной терке, поджарьте до готовности. Куриное филе сварите в подсоленной воде с лавровым листом. Сыр, яйца и отварной картофель по отдельности натрите на мелкой терке, лук измельчите и поджарьте на растительном масле. Салат выкладывайте слоями: картофель, грибы, майонез, куриное мясо, нарезанное кусочками, лук, морковь, майонез, яйца, сыр, майонез. Перед подачей на стол украсьте салат грибами и зеленью.

Посытнее

АРОМАТНОЕ ФИЛЕ В ТИМЬЯНЕ

Филе куриного бедра, тимьян, зеленая фасоль, мелкая морковь, сахар, кетчуп, соль, черный молотый перец.

Сделайте надрезы на курином филе, посыпьте солью, перцем и натрите тимьяном. Обжарьте на растительном масле с двух сторон. Отварите фасоль, затем свяжите ее в виде букета. Мелкую морковь очистите и обжарьте с сахаром. Подавайте блюдо с кетчупом.

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ

300-400 г капусты, 200 мл кефира, 1 яйцо, 1 луковица, 3-5 ст. ложек муки, 1/3 чайн. ложки разрыхлителя, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Капусту нашинкуйте как можно мельче, посыпьте солью и помните руками, чтобы она стала мягкой и пустила сок. Натрите на крупной терке луковицу и смешайте с капустой. Добавьте кефир, яйцо, муку и разрыхлитель и хорошо перемешайте (тесто должно быть как густая сметана). На сковороде разогрейте немного растительного масла и пожарьте оладьи обычным способом. Готовые оладьи выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте со сметаной.

ДОМАШНЯЯ ЛАПША С ГРИБАМИ

1 утка, 200 г домашней лапши, 50 г сливочного масла, 6 -7 сушеных грибов, 2 яйца, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, перец, соль.

Сварите в подсоленной воде лапшу и откиньте на дуршлаг. Грибы залейте 2 стаканами воды, отварите, процедите и мелко нарубите (грибной бульон не выливайте). Отложите для соуса 2 ст. ложки грибов, остальные смешайте с лапшой, яйцами, сливочным маслом, солью, перцем. Тушку утки нафаршируйте лапшой с грибами и зашейте. Положите утку в кастрюлю, влейте грибной отвар, добавьте измельченные коренья и тушите до готовности. Приготовьте соус: в сковороду с мучной пассеровкой влейте бульон, размешайте, добавьте 2 ст. ложки грибов, сметану и доведите до кипения. Готовую утку освободите от ниток и достаньте фарш.

Рекомендуем — На каждый день

Рыбный день – четверг

«НЕПТУН» ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

1 упаковка крабовых палочек, 500 г кальмаров, 1 стакан риса, 300 г консервированной кукурузы, 200 г морской капусты, майонез, соль и перец по вкусу.

Сварите рис до готовности. Очистите и отварите кальмары, мелко порежьте их и крабовые палочки. Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте, заправьте майонезом, посолите, поперчите.

РЫБА ПО-БЕЛОРУССКИ

500 г филе рыбы, 0,5 кг моркови, 0,5 луковицы, 1 соленый огурец, 60-80 г маринованных грибов, 1,5 стакана томатного соуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки муки, соль.

Морковь и огурец нарежьте кубиками и припустите. Мелко нарезанный лук спассеруйте, грибы нарежьте ломтиками, рыбное филе — кусочками. Рыбу посолите, запанируйте в муке и обжарьте. Положите обжаренную рыбу в кастрюлю, на нее — подготовленные овощи и грибы, залейте соусом и тушите на слабом огне 15 минут. При подаче полейте рыбу соусом и положите овощи.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛИМОНОМ

800 г рыбного филе, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 120 г топленого масла, пол-лимона, маринованные фрукты, картофель, зелень по вкусу.

Рыбное филе разделите на 4 части. Поверх каждой части на середину положите сливочное масло с рубленой зеленью и лимоном и заверните в виде колбаски. Обмакните в яйца и обваляйте в сухарях, обжарьте в масле. Подавайте с жареным картофелем, нарезанным соломкой, маринованными фруктами и лимоном. Украсьте зеленью петрушки, салата.

СТАВРИДА В ТЫКВЕННОЙ «ОБЛОЖКЕ»

2 рыбы средней величины, 2 луковицы, 1/2 тыквы, зелень укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, 1 стакан кефира, соль.

Рыбу разделайте на филе, нарежьте небольшими кусочками, а тыкву — тонкими ломтиками. На дно кастрюли или сковородки выложите слоем кусочки рыбы, на них — тонкие ломтики тыквы так, чтобы рыба была полностью покрыта ими. Затем сверху уложите рубленый лук и зелень укропа. Сверху полейте тщательно перемешанной смесью кефира, яиц и соли. Посуду поставьте в горячую духовку (200-220°С) на 30-40 минут. Подавайте к столу в горячем виде, полив растительным маслом.

Измельчите в блендере 3 дольки чеснока, несколько стеблей петрушки, укропа, кинзы, 1 чайн. ложку сахара и щепотку соли. Добавьте 200 мл йогурта — соус для рыбы готов.

В доме малыш

АПЕЛЬСИНОВОЕ СУФЛЕ

6 апельсинов, 200 г сахара, 5 яичных белков, 2 ст. ложки крахмала, сахарная пудра.

Из сахара и 2 ст. ложек воды приготовьте сироп. Апельсины нарежьте на половинки (кожуру не повредите, она еще пригодится). Осторожно выньте мякоть, измельчите и варите в сиропе, пока не станет прозрачной. Белки взбейте в пену, добавьте апельсиновое варенье и продолжайте взбивать, смешайте с просеянным крахмалом. Полученной массой заполните половинки апельсиновой кожуры и выложите на противень. Запекайте в духовке 15 минут при температуре 180°С. Посыпьте суфле сахарной пудрой и подайте в горячем виде.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

0,5 кг рыбного филе (хек или треска), 1 яйцо, половинка луковицы, 1 ст. ложка манной крупы, 50 г сливочного масла, панировочные сухари, растительное масло, перец и соль по вкусу.

Яйцо вбейте в манную крупу, перемешайте и дайте постоять 5 минут. Рыбу отделите от костей и кожи, пропустите через мясорубку вместе с мягким маслом и луком. Соедините полученный фарш с манкой и яйцом, посолите, поперчите и перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте на растительном масле. На гарнир подайте отварной рис или овощи.

На заметку

ЕСЛИ В ТЕРМОСЕ ПОЯВИЛСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ, ПОЛОЖИТЕ В НЕГО ПАРУ ЛОЖЕК РИСА, ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ И НЕСКОЛЬКО РАЗ ХОРОШЕНЬКО ВСТРЯХНИТЕ. ЗАТЕМ ПРОПОЛОЩИТЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ.

Пригодится

■ ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ СНОВА СТАНЕТ СВЕЖИМ, ЕСЛИ ЗАВЕРНУТЬ ЕГО НА 10 МИНУТ ВО ВЛАЖНУЮ ТКАНЕВУЮ САЛФЕТКУ, А ЗАТЕМ ПОМЕСТИТЬ В ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАГРЕТУЮ ДО 180°С ДУХОВКУ.

■ СУШЕНЫЕ ГРИБЫ МОЖНО СМОЛОТЬ В ПОРОШОК С ПОМОЩЬЮ КОФЕМОЛКИ ИЛИ БЛЕНДЕРА И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ АРОМАТНОЙ ПРИПРАВЫ ДЛЯ ПЕРВЫХ И ВТОРЫХ БЛЮД.

Утку фарширую картофелем и квашеной капустой

1 утка, 200 г квашеной капусты, 100 г ветчины или ветчинно-рубленой колбасы, 75 г сливочного масла, 8 картофелин, 2 яйца, 1 луковица, соль, перец, чеснок, зелень петрушки.

Картофель нарежьте мелкими кубиками и отварите до полуготовности. Квашеную капусту нарубите. Нарубленный лук обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, добавьте соль, перец, нарубленную зелень. Ветчину нарежьте мелкими кубиками. Все продукты соедините, вбейте яйца и перемешайте. Тушку натрите перцем и чесноком, наполните фаршем и жарьте в духовке, периодически поливая выделяющимся соком и жиром.

И. Новикова, Астрахань

Бог в помощь

Ильинско-Черниговская икона Божией Матери

Ей молятся об исцелении от паралича, болезней ног, старческой немощи.

МОЛИТВА

О, Пресвятая Госпоже, Владычице моя Богородице, небесная Царице, спаси и помилуй мя, грешнаго раба Твоего, от напрасныя клеветы, от всякия беды и напасти и внезапныя смерти. Помилуй мя в дневных часех, и утренних, и вечерних, и во всякое время сохрани мя: стояща, седяща соблюди, и на всяком пути ходяща, и в нощных часех спяща снабди, покрый и заступи. Защити мя, Владычице Богородице, от всех враг моих, видимых и невидимых, и от всякаго злаго обстояния. На всяком месте и на всякое время буди ми, Мати Преблагая, необоримая стена и крепкое заступление. О, Пресвятая Госпоже Владычице Дево Богородице, приими недостойную молитву мою и сохрани мя от напрасныя смерти, и даруй ми прежде конца покаяние. Пресвятая Богородице, спаси нас. Ты мне хранительница жизни всей явися, Пречистая! Ты мене избави от бесов в час смерти! Ты и по смерти упокой! Под Твою милость прибегаем, Богородице Дево, молений наших не презри в скорбех, но от бед избави нас, едина чистая и благословенная. Пресвятая Богородице, спаси нас. Аминь.

Печатается по просьбе И. В. Хохловой из Пермского края

Зеркала полезны, когда...

... они нашиты на одежду в виде маленьких чешуек. Каждое маленькое зеркальце — мини-оберег, отражающий косые, завистливые, злобные взгляды. Энергетический агрессор тут же получит ответный удар.

... зеркальце используется в качестве медальона или подвески на груди. По сути это тоже оберег: оно снимает утомляющие нас негативные последствия отражений в различных гладких поверхностях (стекло, экран).

... если зеркала висят или стоят в квартире напротив двери, они отражают негатив, который может проникнуть в дом.

... зеркало висит на стене снаружи дома. Оно отражает негатив и сглаживает дурное влияние окружающей среды.

Полезно смотреть в зеркало супругам вместе — зеркальное отражение может объединить вас надолго или навсегда.

■ ПРИБЕГАТЬ К ПОМОЩИ ЭКСТРАСЕНСОВ НЕЛЬЗЯ! ЭТО ВСЕ РАВНО, ЧТО ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ САМИХ ДЕМОНОВ, КОТОРЫЕ ИЩУТ ТОЛЬКО НАШЕЙ ГИБЕЛИ.

Схиархимандрит Авраам

■ НЕ ИЩИ НИЧЕГО ВНЕ ДУШИ — ВСЕ В НЕЙ. ИЩИ СЧАСТЬЕ В СОБСТВЕННОМ ТВОЕМ СЕРДЦЕ: ЕСЛИ ЕГО ТАМ НЕТ, ТО НИГДЕ НЕ НАЙДЕШЬ.

Святитель Филарет

Ёшкин кот! *Ей-богу, правда*

Зуб на зуб не попадал...

ЗУБАМИ ЛЮДИ МАЮТСЯ УЖЕ МНОГИЕ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ... МЕДИЦИНСКАЯ НАУКА НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ, ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ.

Клизма от кариеса

Великий Аристотель почему-то считал, что у мужчин больше зубов, чем у женщин. И это заблуждение так никто и не опроверг. Хотя чего проще — открыть рот парню и девушке и пересчитать зубы.

По совету Гиппократа больные зубы прижигали раскаленными иглами. Иногда таким варварским способом удавалось прижечь нерв, и боль проходила. Древнеримский эскулап Плиний для уменьшения боли советовал класть в ухо больному свежий вороний помет, смешанный с оливковым маслом. В Древнем Китае пораженные кариесом зубы заливали расплавленным серебром или пытались унять боль методами акупунктуры.

Арабская медицина заходила с другой стороны — предписывала страдальцу клизмы, слабительные препараты и строгое голодание. Если это не давало облегчения (а с какой, собственно, стати?) — пораженный зуб удаляли.

Чем в зубах поковыряться?

Для профилактики кариеса издавна использовали веточки хвойных деревьев. Такую палочку разжевывали с одного конца и получившейся кисточкой чистили зубы, выметая остатки пищи. Фитонциды, содержащиеся в этой метелочке, обеззараживали ротовую полость и убивали болезнетворные организмы, заодно укрепляя зубы и десны.

Средневековые медики предписывали в гнилое дупло зуба засунуть живую вошь или поцеловать в ягодицу осла.

Полоскания настойкой с лягушками

В Древнем Египте и Древнем Риме в ходу были полоскания экзотическими составами. Например, варили лягушек в вине и полоскали отваром рот. Или использовали для этой цели утреннюю мочу детей, особенно мальчиков.

Итальянский изобретатель и астролог Иероним Кардан в XVI веке был уверен, что Луна облегчает зубную боль, и советовал страждущим сидеть по ночам с открытым ртом так, чтобы лунный свет попадал на пораженный зуб.

Иные средневековые медики предписывали в гнилое дупло засунуть живую вошь или поцеловать в ягодицу осла. Монахи советовали оборачивать больной зуб маленьким кусочком пергамента, исписанным молитвами.

В средневековой Европе пациентам перед удалением зуба чаще всего давали приличную дозу алкоголя. А иной раз, чтобы спокойно покопаться во рту, просто «отключали» ударом по голове тяжелым предметом или жестким пережиманием сонных артерий.

Широко применялась белена. Дым от горящей травы действовал опьяняюще, семенами же часто пломбировали дырки в зубах. К слову, для изготовления пломбы богатые могли позволить себе золото, бедноте приходилось довольствоваться воском.

Арабский врач Абу Бакр аль Рашид в IX веке первым додумался забивать кариозные дупла мышьяком. Это ядовитое вещество убивало нерв и прекращало страдания. До наших дней ничего более действенного медицина для этой цели не нашла.

Золото и сейчас в ходу

В советское время зубные протезы были или железные, или золотые. Эта мода в России, к счастью, сходит на нет — приличнее стало вставлять зубы естественной расцветки из современных материалов. А вот в Закавказье и Средней Азии золотые коронки и сегодня — знак престижа.

У БОГА ГРЕХИ ВСЕ СВОИ ОТМОЛЮ...

Голубые дороги простора,
Вы незримо уходите ввысь...
Как иссохший ручей,
Жизнь закончится скоро.
Для чего мы на свет
родились?
Все невзгоды, лишенья,
мученья
Через жизнь пронесли,
Как заплечный рюкзак.
Мало счастья, любви
и везенья,
Почему получалось
все чаще не так?
Не найдя в этой жизни
второй половинки,
Я уйду с багажом
незаконченных дел,
Как спираль дорогой
граммофонной пластинки,
Наша жизнь на Земле
свой имеет предел.
Не греховной хочу уйти,
а прощенной,
Я у Бога грехи все
свои отмолю.
С ним всегда я была
защищенной...
Я Всевышнего благодарю.!

Галина, пос. Ревда, Мурманская обл.

Стихи наших читателей

ЕСЛИ ПРИСНИЛСЯ ПЛОХОЙ СОН, ВОЗЬМИТЕ ЩЕПОТКУ ЗЕМЛИ ИЗ ГОРШКА С ЦВЕТКОМ, ПОЛОЖИТЕ ЕЕ НА ЛАДОНЬ, ВЫЙДИТЕ НА БАЛКОН И СДУЙТЕ СО СЛОВАМИ: «НЕ ЗЕМЛЮ СДУВАЮ, СОН ВЫДУВАЮ. ДА БУДЕТ ТАК!»

Белый голубь принёс плохую весть

Птица все тыкалась в грудь человека, будто пытаясь достучаться до него.

Виктор Сергеевич Силин живет в Москве, но все без исключения выходные проводит в деревне, которая находится в Тверской области. Старый деревянный дом достался ему от матери, она была уже совсем старенькой и за город выезжать, увы, не могла. Виктор Сергеевич свой деревянный дом любит, но больше всего — свой сад. Целыми днями он окапывает и поливает яблони, обрезает смородину, таскает навоз и пропалывает сорняки.

Недавно, сгребая в кучу опавшие листья, Виктор Сергеевич вдруг почувствовал, как что-то толкнуло его в спину. Он оглянулся — никого и продолжил свое занятие. Через некоторое время толчок повторился. Что за шутки? Виктор Сергеевич подумал, что кто-то балуется за сарайчиком, кидая в него камушки или яблоки. Заглянул за сарай — ни души. Недоумевая, вернулся к своему занятию. Внезапно у него перед лицом замельтешил белый голубь, потом уселся ему на грудь, раскинув крылья, как бы обнимая. Птица все тыкалась в грудь человека, будто пытаясь достучаться до него. Увы, как Виктор Сергеевич ни старался, не мог понять, чего же хочет от него настырная птица. Так и стоял ошарашенный. А голубь поднялся в воздух, покружил над мужчиной, прокурлыкал что-то, словно возмущаясь бестолковостью людей, и улетел прочь. Через пять минут Виктору Сергеевичу позвонила родная сестра и сказала, что умерла их мама. Увидела за окном белого голубя, встала, чтобы насыпать ему хлебных крошек, да и повалилась на пол.

Цифры и факты

ЕЩЕ В ДЕТСКОМ САДУ ДЕВОЧКИ РАЗГОВАРИВАЮТ В 4 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ МАЛЬЧИКИ.

За что домовой выжил меня из родного дома?

Я жила в небольшом селе в Пензенской области, заканчивала школу. Как-то летом сидела в комнате и рисовала. Это было мое любимое занятие. Только легла в постель, услышала странный звук. Он напоминал шум реактивного двигателя и шел с противоположной стороны комнаты. Звук приближался, он летел ко мне со страшной силой. Я едва успела накрыться одеялом с головой, чтобы он не «врезался» в меня. Звук пролетел мимо к стене и исчез. Когда все стихло, я позвала маму, но она ничего не слышала. На следующую ночь все повторилось. Я уже боялась ложиться спать и тогда пошла к соседской бабуле, которая занималась снятием порчи. Она мне сказала: «Это тебя, деточка, домовой из дома выживает». Вскоре мне действительно пришлось уехать из дома в другой город, хотя я никуда не собиралась уезжать из родных мест.

Т. Н. Карпова, Тверь

За гранью

С ангелом-хранителем говорите с любовью!

АНГЕЛУ-ХРАНИТЕЛЮ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ, ЧТО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ВО БЛАГО, А ЧТО ВО ЗЛО. ОН ЗАБОТИТСЯ, ЧТОБЫ НА ВАШУ ДОЛЮ ПРИХОДИЛОСЬ МЕНЬШЕ ТЯЖЕЛЫХ ИСПЫТАНИЙ.

Есть специальная молитва к ангелу-хранителю, но я обращаюсь к нему своими словами. Ангел всегда рядом, поэтому никогда не употребляю грубых слов, никогда не желаю никому зла, в том числе правительству за маленькую пенсию и плохие коммунальные услуги, стараюсь не допустить у себя злобных мыслей. Ангелу наши мысли видны, зачем же его огорчать?

Вы замечали, как огорчается маленький ребенок, когда мать не в духе? Как старается держаться подальше и быть незаметным, пока мама не успокоится? Я считаю, что и мой ангел так же огорчается, если мне случается рассердиться, и стараюсь, чтобы со мной такого не случалось. Мысленно беседую со своим ангелом и не устаю говорить ему слова любви.

Дети мои уже взрослые. Мне случалось быть с ними грубой и злой, именно эти случаи им врезались в память, и обида точит их. Теперь, постарев и став мудрой, я узнала, что обида — это скрытое пожелание смерти. Ее надо изгнать из сердца. Но не так-то это просто. Умом понимаешь, а в сердце тлеет обида.

...Есть у меня знакомая женщина. С мужем венчалась в церкви, а потом он от нее ушел. От любви осталась одна обида, и гложет ее до сих пор, и здоровье отнимает. Хоть и ездит она по святым местам, беседует со старцами, в церковь ходит регулярно, посты соблюдает, а болезни на нее так и сыплются. А ведь у нее сын. Обижаясь на его отца, она причиняет вред ребенку!

Еще один момент: в подростковом возрасте дети становятся несносными, но упаси Бог на них обижаться! Когда сыну случается «загулять», я гоню от себя мысли об ужасных ситуациях, в которые он может попасть, и начинаю молиться. Если тревога уж очень гнетет мое сердце, зажигаю свечу и проговариваю молитвы над пламенем свечи. Не даю указаний Спасителю, Владычице или святым, что им надо делать, а прошу Спасителя — помиловать нас, Владычицу — спасти, а святых — молить о нас, грешных.

...Однажды мой сын с ребятами выпили водки и отравились — паленой она оказалась. Друг сына очнулся в больнице с сотрясением мозга и сломанной рукой, а мой пришел домой целехонек, даже деньги и мобильник в кармане целы были, хоть наутро и не помнил, как добрался. Кто-то скажет: случай, а я считаю, ангел-хранитель помог.

Еще заметила, что в трудные минуты люди часто молятся и просят высшие силы о помощи, а когда придет спасение, приписывают это кому угодно, только не Божьему промыслу. У нас муж сестры как-то заболел. Болезнь долго тянулась, и стал он хиреть. В больнице, пока делали анализы, он и головы от подушки оторвать не мог: гемоглобин упал до такого уровня, с которым уже не живут. Сестра позвонила всем родственникам, чтобы молились о болящем. У нас в Смоленске много церквей, я в несколько храмов сходила, сорокоусты о здравии заказала, сама молилась неустанно, и дети мои молились и в церквях свечи ставили. Врачи не знали, чем лечить, делали уколы витаминов. Но через пару дней больной пошел на поправку и вскоре выписался из больницы в полной уверенности, что его спасли витамины. Напоследок врачи ему посоветовали есть больше мяса. Так он и делает: мясо ест 3 раза в день, посты не соблюдает (врачи ведь не сказали, что это надо делать!).

Когда мне случается заболеть, я стараюсь понять, для чего мне послана болезнь (а не за что). Виноватых в своей болезни не ищу и с ангелом-хранителем разговариваю ласково и с любовью. Лечусь в основном домашними средствами, но знаю: если не понял, для чего болезнь, лечиться бесполезно: от одной вылечишься — другая придет. Надо от суеты отойти, поразмышлять и побольше молиться.

Татьяна П., Смоленск

Полезно знать

ПОСТОЯННО НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ? КУПИТЕ НОВЫЙ КОШЕЛЕК ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА И ПОЛОЖИТЕ В НЕГО 3 КУПЮРЫ ОДИНАКОВОГО ДОСТОИНСТВА. СПУСТЯ СУТКИ ДВЕ ИЗ НИХ ОТДАЙТЕ НИЩИМ, ОДНУ ОСТАВЬТЕ СЕБЕ, НО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ТРАТЬТЕ.

За окном, стояла прабабушка в погребальном белом саване и грозила пальцем: «Наварила борща?»

На окраине Мариуполя в частном доме умирала моя прабабушка. Было ей 110 лет. Умирала долго и мучительно. Все родственники уже устали провожать ее в другой мир и ждали скорого конца. А он не наступал... Дети, внуки, соседи сидели у изголовья смертного одра, вздыхали... Неожиданно прабабушка открыла глаза и сказала отчетливо: «Хочу борща».

Все кинулись к ней. А прабабушка отыскала глазами свою дочку, мою бабушку Глашу, и потребовала: «Навари!»

— Куда тебе борщ, ты с минуты на минуту Богу душу отдашь. Вон и пульс слабый, — запричитала испуганная старушка.

— Борща хочу! — повторила умирающая и, подняв руку с вытянутым вверх указательным пальцем, сердито посмотрела на бабушку: — Навари борща!

Бабушка так и не пошла варить борщ, а прабабушку силы вскоре покинули, и она отошла в мир иной. Лицо же ее так и осталось сердитым, а палец указательный остался вытянутым. Так и похоронили. Поплакали, помянули, как полагается, и спать легли. Вдруг — стук в окно. Сначала подумали, что показалось. Но стук повторился и раз, и два, и три. Бабушка встала и выглянула в окно. То, что она увидела, сделало ее волосы седыми. За окном стояла прабабушка в погребальном белом саване и грозила пальцем:

— Наварила борща? — спрашивала она. — Дай!

Бабушка Глаша, едва не теряя сознание от ужаса, крикнула в окно: «Борщ на летней кухне, там целая кастрюля», — и упала на пол без сознания.

Очнулась на полу ранним утром. В окно светило солнце, и ночное происшествие казалось страшным сном. Бабуля поспешила в летнюю кухню. Ужас вернулся к ней снова: кастрюля с борщом, оставшимся после поминок, была пуста. Только обглоданная говяжья кость лежала в ней.

А собака сидела в будке и жалобно скулила.

А. Герасименко, Ростовская обл.

Какие вещи нельзя иметь в доме

ДОМ — ЭТО НАША ДУША. НО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕ ВСЕ ВЕЩИ МОГУТ ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ.

*** Вещи.** Ваши любимые уютные тапочки, которые носите уже пятый год, протерлись до дыр? Срочно выбрасывайте. То же самое относится и к вещам. Не превращайте свой дом в склад старых, поношенных вещей, которые наполняют дом негативной энергией. Такие вещи мешают жить и приносят лишь суету и беспокойство.

*** Посуда.** Почему так заведено, что выкидывать старую посуду жалко, а новая пылится в шкафу и ждет неизвестно чего? И каждый день вы едите из старых тарелок, а красивый сервиз стоит на полочке в шкафу. И потом удивляетесь, почему в жизни все не складывается, да и здоровье оставляет желать лучшего. А ведь даже не подозреваете, что трещины на любимых тарелках — это трещины в вашей судьбе и в жизни. Тарелка — символ достатка, уюта и семьи, и если посуда потрескалась, вы подсознательно, сами того не желая, настраиваете себя на неудачи. Ведь вы живете один раз и для кого храните сервиз, с грустью стоящий на полке?

*** Вьющиеся растения.** Красиво и уютно, когда вся комната словно сад. Благоухание ароматов и яркая зелень успокаивает и дарит прекрасные чувства. Но помните, что не все растения должны находиться в доме. Вьющимся сюда вход запрещен. Эти растения, словно магнит, притягивают к себе все болезни. Совсем другая картина, если вьющееся растение находится с наружной части дома. Тогда оно защищает дом от дурного глаза и неприятностей.

*** Засушенные цветы.** Не все сухие цветы или травы можно ставить в доме. Так, например, камыш и ковыль принесут в дом несчастье. Но если поставить в дом сухой цветок бегонии, ее энергетика улучшит настроение и избавит от болезней. А хвойные веточки, которыми можно украсить свой дом на время зимних праздников, — настоящий кладезь положительной энергии на весь год.

Цифры и факты

- 50% ЛЮДЕЙ В ПОНЕДЕЛЬНИК ОПАЗДЫВАЮТ НА РАБОТУ.
- ОКОЛО 70% ЛЮДЕЙ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ НЕ УЛЫБАЮТСЯ ДО 11 ЧАСОВ.
- БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТ СИНДРОМА ПОНЕДЕЛЬНИКОВ СТРАДАЮТ ЛЮДИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 45 ДО 54 ЛЕТ.
- В ПОНЕДЕЛЬНИКИ НА 20% ВОЗРАСТАЕТ ЧИСЛО ЖЕРТВ ИНФАРКТОВ.

ГЛАВНЫЙ ФРУКТОВЫЙ РАЦИОН ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Бесперебойная работа кишечника — это залог здоровья всего организма. Однако с возрастом его активность несколько ослабевает. Слабый транспорт каловых масс провоцирует застой, а вместе с ним и распространение через кровь токсичных веществ. Чтобы кишечник всегда был «в форме», достаточно придерживаться нехитрых правил. Пить больше воды, активнее двигаться и включить в свой рацион фрукты. Кроме того, рекомендуем начать прием мягкого и деликатного слабительного ФРУТОЛАКС.

ФРУТОЛАКС — это фруктовое слабительное, относящееся к кишечнику с особой нежностью. В его основу заложена энергия трех послабляющих фруктов: инжира, абрикоса и сливы.

Инжир оказывает помощь при атоничной (вялой) работе кишечника. Абрикос обладает мягким послабляющим действием и способствует улучшению обмена веществ. Чернослив влияет на мускулатуру толстой кишки, оказывая легкий активизирующий эффект.

Помимо основного фруктового состава, мягкое слабительное ФРУТОЛАКС содержит еще шесть натуральных компонентов. Их действие также направлено на нормализацию стула, восстановление активности кишечника и транспорта каловых масс.

ФРУТОЛАКС не вызывает привыкания. После оздоровительного курса достигнутый результат остается длительное время. В течение двух недель ФРУТОЛАКС лучше принимать на ночь. С утра вас посетит обычное естественное желание сходить в туалет, без резких позывов.

ФРУТОЛАКС — мягкое фруктовое слабительное №1*

МЯГКОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ ФРУТОЛАКС. БОЛЬШЕ ФРУКТОВ – ЛУЧШЕ РАБОТА КИШЕЧНИКА

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. * В линейке продуктов РИА «Панда»

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

45 лет, рост 165 см, вес 80 кг, русская. Без вредных привычек и жилищных проблем. Детей вырастила, живу одна. Работаю, чистоплотная, спокойная, скромная, добрая. Хорошо готовлю, люблю дом, животных, природу. Познакомлюсь с серьезным, надежным, нежадным мужчиной до 50 лет, без вредных привычек и жилищных проблем. Подробности в письме, желательно фото (верну). На переезд согласна, желательно в пределах Ставропольского края. Алкоголиков, альфонсов и судимых прошу не беспокоить.

Елена, ул. Октябрьская, 459-44, Ессентуки, Ставропольский край, 357625

***

52 года, на инвалидности. Была замужем, вместе прожили 25 лет, родила четверых детей. Был бы и пятый, но муж в нетрезвом состоянии избил меня так, что врачи чудом вернули к жизни. Со вторым мужчиной тоже не повезло. Вот теперь сомневаюсь: а есть ли непьющие и добрые мужчины? Есть ли добрый человек, который проживает в Иркутске? Звоните, присылайте письма с вложенным конвертом.

Светлана Саратцева, ул. Сибирская, 13, пос. Заярное, п/о Верхнемарково, Усть-Кутский р-н, Иркутская обл., 666778, тт. 8-950-075-68-62, 8-914-945-14-66

***

55 лет, рост 158 см, стройная, по гороскопу Водолей, по образованию медик, сейчас на пенсии. Вдова, живу в сельской местности. Честная, порядочная, без вредных привычек. Хочу познакомиться с порядочным, внимательным, добрым мужчиной 57-67 лет, без вредных привычек. Жизнь одна! Хочу быть счастливой, дарить любовь и заботу.

Лида, Саратовская обл., тел. 8-927-150-21-89

57 лет, рост 164 см, вес 80 кг, приятной внешности. Уже полгода живу в Ставропольском крае, но своего дома пока нет. У меня трое взрослых детей и пятеро внуков, но они далеко, очень скучаю по ним. Одиноко. Трудно в таком возрасте найти свою вторую половинку, но верю, что мой мужчина уже где-то близко. Так хочется прижаться к надежному плечу и знать, что этот мужчина — 57-67 лет, ростом выше меня, весит более 80 кг, добрый, надежный, нежадный, не пьяница, любящий охоту и рыбалку — он мой, а я его женщина. Возможно, он живет где-то далеко, на Севере или в Сибири, но хочет сменить место жительства. Не хочу никого обидеть, но мне не нравятся худощавые, циничные мужчины.

Вера, Ставропольский край, тел. 8-928-010-62-31

***

60 лет, вдова. Нежная, привлекательная. Хочу познакомиться с несудимым мужчиной 55-60 лет, без вредных привычек. Хотелось бы иметь рядом сильное плечо. С большим удовольствием приму мужчину с Дальнего Востока, пострадавшего от наводнения и потерявшего жилье, желательно водителя со своим транспортом. У меня есть жилье. Буду любить, опекать, заботиться и лелеять.

Валентина Петровна Пшеничникова, ул. Тимирязева, 53/1, кв. 20, Сочи, Краснодарский край, 354068, тел. 8-988-502-93-83

***

62 года, рост 155 см, вес 60 кг. Вдова, по гороскопу Телец. Веду здоровый образ жизни. Добрая, порядочная, нежная, ласковая, спокойная и очень домашняя. В мужчине ценю доброту, честность, верность, щедрость, искренность, порядочность. Не смирюсь с пьянством, курением, ложью, предательством, жадностью, сквернословием. В отношениях главным считаю уважение и доверие.

Алина, Краснодарский край, тел. 8-961-526-88-92

***

64 года, среднего роста, в меру полная. Приятной внешности, без вредных привычек, люблю готовить. Надежная, ответственная, добрая, заботливая. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с порядочным, уравновешенным, умным мужчиной 60-70 лет без вредных привычек, с умелыми руками, который станет другом и помощником, желательно из Волгограда или Волгоградской области. Подробности при переписке. Альфонсов, алкоголиков (даже бывших) и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Зоя Александровна Нагорная, ул. Пролетарская, 12, пос. Степной, Городищенский р-н, Волгоградская обл., 403024

***

70 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Приятной внешности, образованная (могу оказать медпомощь), веду здоровый образ жизни. Порядочная, добрая, хорошая хозяйка. Люблю природу, землю, домашний уют. Для создания счастливой семьи познакомлюсь с одиноким, добрым, порядочным, надежным мужчиной без материальных и жилищных проблем. Переезд по согласию.

Лидия, Волгоград, тел. 8-960-875-63-76

МУЖЧИНЫ

28 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид III группы. Без вредных привычек, есть жилье. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой из Волгоградской области.

Дмитрий, Волгоград, тел. 8-961-677-86-17

***

31 год, инвалид II группы. Есть свой дом, но нет второй половинки. Познакомлюсь с девушкой-инвалидом такой же группы, но только чтобы не было эпилепсии.

Сергей Иванович Панин, ул. Абрикосовая, 10, пос. Тоннельный, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357034

36 лет, инвалид II группы. Общительный, без вредных привычек. Для серьезных отношений и совместного проживания познакомлюсь с простой, порядочной, доброй девушкой 26-35 лет, инвалидом II-III группы, без вредных привычек, желательно из Краснодарского края.

Андрей, Армавир, Краснодарский край, тт. 8-952-837-40-21, 8-918-331-50-68

***

36 лет, рост 165 см, инвалид II группы. Для создания семьи ищу порядочную девушку до 32 лет, желательно из Дагестана.

Без подписи, Махачкала, Дагестан, тел. 8-938-208-35-47

***

46 лет, рост 168 см, вес 74 кг. Добрый, порядочный, без вредных привычек. Работаю токарем, детей нет. Хочу простого человеческого счастья — быть любимым и любить. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с женщиной до 52 лет. Вашим детям буду рад. Согласен на переезд. Выгоду и корыстных целей не преследую. Для меня главное — красота души, человеческие отношения, понимание, уважение, доверие.

Иван Михайлович Мартыненко, ул. Терешковой, 10, кв. 44, Новочеркасск, Ростовская обл., 346448, тел. 8-951-517-74-17

***

63 года, рост 170 см, вес 70 кг, по гороскопу Водолей. Обязательный, хозяйственный. Давно на пенсии, но работаю: работа тяжелая, иногда устаю так, что даже не до еды. Раньше были попытки создать семью, но неудачные: был обманут и стал не нужен. Живу в таежном поселке городского типа, в однокомнатной благоустроенной квартире. Веду здоровый образ жизни: равнодушен к спиртному и курению, читаю книги, смотрю телевизор, в свободное время пишу стихи и песни. Учусь играть на гитаре. Есть автомобиль «Волга», гараж, купил большую дачу. Для семейных отношений хочу познакомиться с нескандальной, нежадной, нестервозной женщиной, желательно худенькой, без вредных привычек и судимости, умеющей готовить и создать домашний уют.

Анатолий Петрович Лысенко, ул. Юбилейная, 24-43, Белогорск, Тисульский р-н, Кемеровская обл., 652238, тел. 8-909-514-09-42

Не переношу жадных и тех, кто может обмануть

50 лет, простая деревенская женщина. Люблю шутить и в любой ситуации помогу человеку, поддержу его в горе и в радости. Не переношу жадных людей и тех, которые могут обмануть. Не люблю хвастаться, пусть люди рассудят. По характеру добрая, спокойная, требовательная к себе и другим. Могу за себя постоять, все всегда говорю в глаза. Вырастила троих сыновей и стала им не нужна. С мужем прожили 34 года, он стал пить по-черному. Хочу тихой, спокойной жизни. Может, и на моей улице праздник будет и найдется уравновешенный и добрый мужчина, который придет на помощь в любую минуту?

Наталья Георгиевна, Акмолинская обл., Казахстан, тел. 8-777-474-36-63

ЛАПША из писем читателей

Когда муж на меня наорет, я не обижаюсь, я грызу печенье на его стороне кровати...
Вероника, Мурманск

Ирина вышла из душа вся в пене, как Гермафродита.
Юрий, Омск

Коля матерится так, что одними словами может лишить девственности.
Елена, Каменка, Воронежская обл.

Тот парень, который больше всех на свете тебя любит, обычно не показывает этого вообще.
Марьяна, Ростов

Как вы думаете, что сделала моя жена, когда я застал ее в постели с любовником? Увидев меня, она завопила: «Я люблю тебя, Сережа!»
Сергей, Тюмень

Она просила обнять ее так, насколько он ее любит. И он сломал ей два ребра.
Ирина, Орел

Весы сегодня были на моей стороне — показали меньше, чем утром. И это после шашлыка! Может, помог аутотренинг? Я всю дорогу ехала и повторяла: я пушинка, я перышко.
Екатерина, Самара

НЕ НАДО ТАЩИТЬ ЗА СОБОЙ
В СТАРОСТЬ
ОШИБКИ ЮНОСТИ;
У СТАРОСТИ СВОИ ПОРОКИ.

Иоганн Гете

К читателям

УДАЛОСЬ ЛИ КОМУ-НИБУДЬ ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОБРЕСТИ СЕМЬЮ ИЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ СКРАСИЛИ ВАШЕ ОДИНОЧЕСТВО? НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ. ПРИШЛИТЕ СЕМЕЙНОЕ ФОТО. А МОЖЕТ, У ВАС И ДЕТКИ РОДИЛИСЬ?.. НАМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ЭТА СТРАНИЦА ПОЛЕЗНА И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ ВАМ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И НАЙТИ ДРУЗЕЙ.

Тех девчонок, которых оставили мужья, понимаю всем сердцем

Для Лидии Васильевны Моисеевой из Фролово, Волгоградской обл., автора письма «Не могу понять женщин, которые после развода впадают в депрессию...» («Айболит» №20 за 2013 г.).

Прочла в «Айболите» №20 письмо Л. В. Моисеевой из Волгоградской области и решила подискутировать. Ведь газета лечит не только тело, но и души, а в наше время это так нужно. Когда болит душа, уже не чувствуешь боли физической. Хочу сказать, что вы, Лидия Васильевна, очень сильный и волевой человек, мудрая женщина с большим жизненным опытом. В 57 лет мы уже как-то умудряемся переносить потери, и пожилым женщинам, никогда не выпивавшим, уже трудно пристраститься к рюмке. Я потеряла мужа в 42 года. Тогда казалось, что мне тоже пора умирать. Сын вырос (ему было 22 года), выучился, есть дом, работу найдет, а мне уже было все неинтересно. Я любила, была замужем, родила, вырастила ребенка и построила дом. Что еще нужно? На работе высказала эти мысли, но никто не ответил, только улыбались.

Лидия Васильевна, я тоже сильный человек. Через много лет поняла, что жизнь продолжается, что будут внуки, что взрослый сын все так же меня любит и ждет помощи. Но мужа вспоминала каждый день. Подруга посоветовала отпустить его душу, чтобы и мне, и ему было легче. Дело в том, что муж мне снился и требовал разорвать брак, хотя давно уже умер. И я отпустила его...

У меня есть внук, помогаю сыну, но понимаю, что Бог каждому дает свою судьбу, и я должна прожить свою, иметь свою пару, хотя мне уже 54 года. И тех девчонок, которые стали молодыми вдовами или которых оставили мужья, понимаю всем сердцем. Они очень молоды, возможно, сильно любили. Кроме того, у них могут быть маленькие дети, которых нужно поставить на ноги. Как все это страшно! Страшно и то, что некоторые не были замужем, не рожали, не видят рядом своей половинки. Как им справиться с этим? Ведь они моложе нас, у них слабый характер, так что рюмка им ближе, чем нам с вами. Мы все разные на этом свете. Я презираю пьяниц, наркоманов, игроманов, тунеядцев, но как-то могу умом понять женские души. И пусть эти молодые женщины будут счастливы, найдут своих суженых и задумаются: пить или не пить и что будет дальше? Нам с вами, Лидия Васильевна, надо гордиться, что мы сильные, а некоторым просто скучно в этой жизни. А Лидии Васильевне желаю счастья. Пусть встретится ей мужчина с ее представлениями и требованиями. Пусть не ошибется она в выборе. Только в эти годы трудно встретить идеал — у нас уже устоялись взгляды на жизнь, привычки. Нужно, Лидия Васильевна, уступать, приспосабливаться, жалеть и любить! Тем же и вам откликнется!

Вера, Ставрополь

Срочное сообщение! Сиамские близнецы-ясновидящие София и Сюзанна Ферье предвидят:

«Если именно Вы окажетесь нашим Астральным крестником,

мы БЕСПЛАТНО вручим Вам* 1 985 000 РУБЛЕЙ

и поможем навсегда избавиться от проблем с деньгами!»

Кто такие София и Сюзанна Ферье?

После рождения у сиамских близнецов Софии и Сюзанны целый год было общее тело. Добросердечные люди помогли собрать деньги на сложнейшую и очень дорогую операцию, которая прошла успешно и позволила каждой из сестер жить своей жизнью. В возрасте 5 лет у Софии и Сюзанны открылся сильнейший дар ясновидения, и, повзрослев, они из чувства благодарности стали бесплатно помогать людям по всему миру.

Вот уже много лет мы безрезультатно разыскиваем своего единственного Астрального крестника...

Для нас с Сюзанной 50 – это магическая цифра. И связана она вот с чем... Мы с сестрой родились 27 мая 1964 года. И меньше чем через полгода нам исполняется 50 лет. Все это время, благодаря нашему дару ясновидения, мы бесплатно помогали людям по всему миру и делали их счастливыми, богатыми, любимыми... Но еще в раннем детстве нас посетило одно и то же видение: до нашего 50-летия мы должны найти своего Астрального крестника и передать ему ту сумму денег, которую мы накопим к этому моменту! Если мы этого не сделаем, то ровно 27 мая 2014 года мы потеряем наш магический дар НАВСЕГДА!

Именно Вы можете оказаться нашим Астральным крестником и нашим спасителем!

Почти 50 лет мы искали нашего Астрального крестника, но, к огромному сожалению, все наши поиски были безуспешны! И поэтому сегодня мы предприняли последнюю попытку и обращаемся к Вам через газету: мы точно знаем, что среди вас есть наш Астральный крестник! Только ему мы сможем передать все те деньги, что накопили, а это 1 985 000 рублей, выполнив тем самым обязательное условие для сохранения нашего магического дара.

Дата Вашего рождения может стать судьбоносной и принести Вам 1 985 000 рублей!

Пожалуйста, проверьте прямо сейчас, возможно, именно Вы и есть наш Астральный крестник. Если это так, нашей радости не будет предела. Как можно быстрее заполните форму, расположенную справа, и без промедления вышлите ее нам по указанному адресу. И помните: это не будет стоить Вам ни копейки!

Будьте внимательны:

1. Возьмите две последние цифры Вашего года рождения (например, если Вы родились в 1957 году, то это будет 57).
2. Прибавьте Ваш возраст, которого вы достигнете в 2014 году.
3. Из полученного результата вычтите 14 – это магическое число этого года, а затем разделите результат на 2.

Если в результате вычислений у Вас получилось число 50 (наша магическая цифра!), ВЫ — НАШ АСТРАЛЬНЫЙ КРЕСТНИК!

На правах рекламы.

ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ 1 985 000 РУБЛЕЙ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100.

❑ ***ДА, уважаемые София и Сюзанна, мною произведены необходимые вычисления и получено число 50. Следовательно, дата моего рождения _____ подтверждает тот факт, что я являюсь Вашим Астральным крестником.***

❑ ***ДА, я хочу помочь Вам сохранить свой дар и получить 1 985 000 рублей. В подтверждение моих слов и во избежание случайной передачи денег другому лицу я отправляю Вам мои полные контактные данные для связи со мной.***

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐ **Обязательно!**
число месяц год

Пол: ❑ м. ❑ ж.

Почтовый индекс: ☐☐☐☐☐☐

Адрес: _____

_____

_____

Мобильный телефон:
8 ☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐

e-mail: _____

Подпись: _____

НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ — ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!**
Через несколько дней Вы получите конфиденциальное письмо.

Вы можете оставить свой Запрос на получение 1 985 000 рублей по телефону!

Звоните с городского телефона:

8 (800) 555-29-87

(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

или с мобильного телефона:

8 (495) 785-58-21

и назовите код: 03.20720.68.76.1. 18+

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739893370, Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 35) в целях продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновление, изменение), извлечения, использования, передачи (распространение, предоставление, доступ), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожение, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. на номер мобильного телефона, информации о проводимых ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и продвигаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». *Только клиенты, выполнившие условия, указанные в макете, и ставшие «Астральным крестником», получают возможность стать участниками стимулирующих мероприятий компании ООО «РУСБЬЮТИ» и выиграть денежные призы. Условия проведения стимулирующих мероприятий смотрите на сайте www.rusbeauty.ru. **Помощь Софии и Сюзанны оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. История жизни ясновидящих, а также наличие накопленной является развлекательным элементом. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Запрос на адрес ООО «РУСБЬЮТИ» или позвонить по указанному телефону. Направляя Запрос на адрес продавца (ООО «РУСБЬЮТИ») или позвонив, клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.05.2014. Стоимость звонка с мобильного телефона уточняйте у Вашего оператора.

РЕКЛАМА 0789

Ростовские художники совместно с производителем колбасы — ростовским «Тавром» — решили соригинальничать и создать копии мировых шедевров искусства из... колбасной нарезки. Вот что получилось...

ЛАПША
из писем читателей

Мы спорили с Наташкой про своих мужиков. Ну ведь правда же, я права: если человек хороший, то неважно, «Мерседес» у него или «Хаммер»?

Маша, Чебоксары

Пока мое семейное положение такое, что есть кот и попугайчик.

Юля, Таганрог

Жена каждый вечер пытается разбудить во мне зверя, надеясь, что это будет похотливый кролик.

Олег, Невинномысск

Когда я рожала, врачиху, что у меня роды принимала, Медея Георгиевна звали. Я все запомнить не могла и боялась Медузой Горгоновной назвать.

Дарья, Анапа

А ИНТЕРЕСНО ВЕДЬ ПОЛУЧАЕТСЯ: У ИХ БЕЛОСНЕЖКИ СЕМЬ ГНОМОВ, А У НАШЕЙ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ — СЕМЬ БОГАТЫРЕЙ!

Если...

● Если жена засыпает, не успев мужу сказать «Спокойной ночи!», значит, секс сегодня был просто супер.

● Если лучший отдых — это смена работы, то получается, что лучше всех отдыхает лошадь: то воду возит, то дрова.

● Если каждая вторая твоя мысль кажется гениальной, спрячь подальше бутылку водки и проспись.

● Если вы хотите похудеть, возьмите 3 кг риса, 5 кг творога, 20 кг яблок, 100 кг картошки, 1 кг теста, 30 кг сахара, 40 кг масла, 50 кг мяса и все это кому-нибудь отдайте.

● Если вам не достать запчасти к автомобилю, возьмите лист железа, закройте им с одной стороны светофор — и через минуту у вас будет куча запчастей.

Мужские страдания

Где ты, милая?

КОЛБАСУ ЖЕНА НЕ ЕСТ, МЯСОМ НЕ ПИТАЕТСЯ, КОНТРОЛИРУЕТ СВОЙ ВЕС, ПОХУДЕТЬ СТАРАЕТСЯ...

А куда еще худеть-то? Сколько можно голодать? Пол метет — я веник вижу, а супруги не видать! Есть, конечно, плюсик в этом: враз звездою может стать, коль киношники затеют про диеты фильм снимать! Просыпаюсь как-то ночью, по кровати шарю я, не могу найти супругу:

— Где ты, милая моя?

Как-то дурно стало сразу, пот холодный проступил: неужели я неплотно где-то форточку закрыл? Нет, все форточки закрыты. Только нет ее нигде! А быть может, в туалете побывала по нужде? Посмотрел... Ура, снаружи в туалет закрыта дверь. Легче стало, но немного: где искать ее теперь? Слышу вдруг на кухне шорох, словно мышка там живет. Захожу: сидит супруга! И сухарики грызет. Все, покончено с диетой! Утром выброшу весы. Накуплю тебе, родная, сала, мяса, колбасы!

ОБНИМАЯ ЖЕНЩИНУ, НЕ ПОМНИТЕ ЕЙ КРЫЛЬЯ... А ТО ПОЛУЧИТЕ МЕТЛОЙ ПО МОРДЕ!

Оторвись по полной!

ПОРУЧЕНИЯ ЖЕН СВОИМ МУЖЬЯМ

— Ты не мог бы сегодня к ужину заработать денег?

***

— Ну вот что ты опять без толку на диване лежишь? Вот, возьми кота, займи его чем-нибудь!

***

— Слушай, я из магазина шла, все руки заняты, очень тяжело, я на первом этаже пакет с водкой оставила, сходи посмотри, как он там, все ли с ним... Да не беги ты в трусах-то!

***

— Покажи мне, пожалуйста, как восстановить стертые SMS-ки в твоем телефоне!

***

— Дорогой, оторви, пожалуйста, ножку от дивана! Ой, то есть попу от телевизора!

***

— Дорогой, сходи в аптеку, купи чего-нибудь, а то надеть нечего!

***

— Мы нигде не бываем. Ты не мог бы где-нибудь побывать?

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Словарик от «НГ»

Асфальт — материал, которым в России покрывают шоссе и тротуары перед тем, как начать земляные работы.

Банкир — это человек, одалживающий вам зонтик, когда ярко светит солнце, и отбирающий его в тот самый момент, когда начинается дождь.

Дальний родственник — человек, который обычно не так далек, как хотелось бы.

Дальтоник — тот, кому можно переходить улицу как на зеленый, так и на красный свет.

Дилетант — это курьезный человек, который испытывает удовольствие делать то, чего не умеет.

Зеркало — примитивный прибор, с помощью которого женщина опаздывает на свидание.

Спроси у меня

МУЖИК ТКНУЛ ПАЛЬЦЕМ В ТОВАР И ПРОБУРЧАЛ: «ЭТОТ»...

История эта случилась в середине 1990-х. Я тогда работал продавцом-консультантом в магазине бытовой техники. Однажды к нам зашел странный дядька — типичный новый русский: борсетка, бритая башка, тупое лицо, золотая цепь и малиновый пиджак. Сделав круг по магазину и что-то приметив для себя, этот дядька подошел с вопросом ко мне. Диалог происходил так:

— Ты специалист по телевизорам?

— Да!

— А теперь спроси у меня, специалист ли я по телевизорам?

— Скажите, пожалуйста, вы специалист по телевизорам?

— Нет! А я выгляжу как лох?

— Ну что вы, конечно же не выглядите.

— Может быть, у меня на спине написано «Лох»?

— Нет!

— А знаешь, почему не написано?

— Нет. Почему?

— Потому что я не лох! И сейчас мы пойдем к тому телевизору, который я выбрал сам, ты мне его включишь, я его посмотрю, рассчитаюсь, заберу его и уйду. Ясно?

— Да без проблем!

Мужик ткнул пальцем в товар и пробурчал:

— Этот!

Это была обычная, с черной зеркальной передней панелью микроволновая печь!

Евгений К., С.-Петербург

Гимнастика для домохозяек

Прыг-скок к мужу!

МУЖ ПРИСТУПАЕТ К ЗАВТРАКУ — ВЫ ПРИСТУПАЕТЕ К БЕГУ. БЫСТРО-БЫСТРО!

Доброе утро, дорогие женщины! Начинаем ритмическую гимнастику для домохозяек! Лучше всего ее выполнять в халате.

Итак, начали! Раз-два! Прыгаем на кухню. Три-четыре! Допрыгались.

Следующее упражнение — наклоны туловища в стороны. Раз-два! Наклоняемся к холодильнику за яйцом! Три-четыре! Выпрямляемся. Разбиваем яйцо на сковороду. Раз-два! Наклоняемся... Бросаем скорлупу в мусорное ведро. Делайте это упражнение грациозно. Старайтесь не сбиваться с ритма! Раз-два! Три-четыре!

После четвертого яйца сразу переходим к водным процедурам — ставим на плиту чайник.

Раз-два! Три-четыре! Следующее упражнение называется «Будильник». Подойдите на цыпочках к спящему мужу и начинайте громко хлопать над его ухом. Раз-два! Быстрее! Еще быстрее! Делайте это упражнение с улыбкой, с настроением! До тех пор, пока муж не откроет глаза и не скажет: «Ты что, с ума сошла?»

Раз-два! И опять три прыжка на кухню. Разминка окончена, начинаем каскад занимательных упражнений: резка хлеба, сервировка стола, протирка пола и охота за мухами. Раз-два! Три-четыре!

Старайтесь полностью сосредоточиться на упражнениях. Раз-два! Не думайте, что осталось 100 рублей до получки. Три-четыре! Не думайте о том, что до получки еще четыре недели. Раз-два! Раз-два!

Муж приступает к завтраку — вы приступаете к бегу. Раз-два! Хватайте мусорное ведро. На «три-четыре» постарайтесь добежать до мусоропровода и вернуться назад.

А это упражнение называется «Прощание с мужем». Раз-два! Поцелуй в левую щеку. Три-четыре! В правую. Достаточно.

Теперь можно и расслабиться. Подойдите к кровати и... начинайте ее застилать. Раз-два! Три-четыре!

И снова водные процедуры. Раз-два! Помойте посуду! Три-четыре! Полейте цветы!

...Наше занятие окончено. Несомненно, вы чувствуете прилив бодрости. Приступайте к своим домашним обязанностям!

Лев Лайнер

Рассказик

Жена — мужу: «Рассаду полил?» — «Да». — «Яблони поспиливал?» — «Да». — «Все, что я сказала?» — «Все...» — «Навоз...» — «Разбросал». — «Соседку сволочью назвал?» — «Н-нет...» — «Ну мужики! Все самой надо! Жди здесь! Вера! Вера Игнатьевна, я к вам...»

Кто рискует — не тоскует

Вечеринки — это чудно!
Шик! Шампанское! Фурор!
А потом в суде прилюдно
Речь толкает...

«Ты в делах армейских, Ира,
Доложу тебе, не ас!
Знай, что просьба командира
Называется...»

Не зависит от погоды
Интерес народных масс.
В воскресенье в доме моды
Начинается...

Если будешь как Алиса,
Та, что Фрейндлих, или Греф,
То на доме, где прописан,
Установят...

«Самоволка, Горностаев,
Скажем прямо — перебор!
Для кого устав читаю?
Для кого стоит...»

«Свозить тебя в Италию?
Тогда не надо, Лена,
Когда беру за талию,
Хвататься за...»

«Как же так?! Ты повар, Саша! —
Выговаривал полковник. —
Разве можно после каши
Сразу в суп пихать...»

В карауле, ничем не прельщаясь,
Помни: если шпион или вор
(Постовой! Я к тебе обращаюсь!) —
Не забудь передернуть...

Жили комп и досуг.
Через несколько лет
К ним примкнул ноутбук,
А затем и...

Не трепло! Не слякоть!
Не бумажный фантик!
Мама, чур не плакать!
Я теперь...

Любопытный Вася Крупник
В баню женскую проник.
В США такой — преступник!
А в России...

Хорошо живется Зине
На ворованном бензине.
Оттого легко и быстро
Наполняется...

Погружается под сотку,
Незаметна, быстрый ход —
В шутку мы свою подлодку
Называем...

Наши ноги не из ваты,
Все из мускулов ребята!
Вы не бойтесь, мы не банда —
Корабельная...

Рядовой Григорий Лепс!
Ты зачем на елку влез?!
Вот теперь штаны с дырой!
Становись скорее в...

Жеребенок быстро рос,
Потому что ел...

Жениха хотите? Стоп!
Тут поможет гороскоп.
Вывод Риты безусловен:
Ей подходит только...

«Возраст гдэ-та 42,
Нэ причесан голова,
Эта дэвушка, Инвар,
Залежавшийся...»

Я полгода в десантуре.
Я крутой уже, в натуре!
Скоро дембель, а пока
Кирпичи крушит...

В лес иди, Анастасия,
Землянику собирай.
Хороша страна Россия!
Лучше всех — Алтайский...

Ах, хавронья, радость наша!
Многодетная мамаша!
С нетерпеньем каждый год
От нее мы ждем...

Часто жители страны
Малой родине верны.
Тула с Вологдой у нас,
А у Бушей штат...

Вот стоит, друзья, она —
Никакого шарма.
Так такой и быть должна
Ротная...

Да я за наш российский флаг
Всю волю соберу в...

Твоя картина, моя поэма —
Для разговора найдется...

В баре «Элита»
Под рюмку, случайно,
Снова раскрыта
Военная...

Волнение, парадный вид —
Солдатам только предстоит
Служить Отечеству во благо.
Ну а пока звучит...

«Брагу нашла мою
В погребе Клавка,
Так что, Виталий,
Провалена...»

Если мысли не в порядке,
А хозяин их — чудак,
В голове его, ребятки,
Настоящий...

Я для вылета в Гаагу
Подписать хотел бумагу,
Только сельский голова
Снова пьяный был в...

Наверное, это странно,
Раз родилась острота:
Зачем глядят бараны
На новые...

«Ждать подарка мне доколе,
Если помыслами чист?!» —
И приносит перстень Коля,
А в оправе...

«Вот будешь ты жениться
На Зинаиде, сын,
Сошью тебе из ситца
Шикарные...»

«Мы в России, а не в Чили! —
Разносил я сельсовет. —
Почему мне отключили
В туалете ночью...»

Это вам не развлеченье,
А военные ученья.
Похвалил Шойгу наш полк
И сказал, что выйдет...

Глаза девчонок зорки:
Тельняшки, гимнастерки...
«Ох, нравится мне, Ирка,
Матроса...»

«Ты ступил чего за ради
Сапогами на паркет?» —
«Но зато я при параде,
И в руках моих...»

Дикобразы и ежи
Охраняют рубежи.
Кто в иголках — с давних пор
Всем врагам дает...

Я уже и не хочу.
Я уже сижу молчу.
А Серега: пей да пей!
Привязался как...

Под российским мирным небом
Мы всегда найдем предлог,
Чтобы съесть с пшеничным хлебом
Каши полный...

«Эх, вернуть бы Новый год,
Чтобы вновь гулял народ!
Классный праздник!
Помнишь, Люд,
Как смотрели мы...»

Даже если не в пилотке,
Знает каждый человек
То, что комната в подлодке
Называется...

Служим стойко мы на «точке»,
Все привозят вроде нам:
Макароны, рыбу в бочке —
Спи спокойно...

Гороскоп с 5 по 18 марта

Пора снять розовые очки: не заметите кочку и...

ОВЕН Счастливый случай поможет проявить себя с лучшей стороны и блеснуть на фоне окружающих. Только не задирайте нос, будьте скромнее, иначе вызовете зависть. Гипертоникам советуем в течение 2 недель перед сном заливать 1 ст. ложку кукурузной муки 1 стаканом кипятка, дать ночь настояться. Утром размешать и выпить настой, съев и гущу. Через 30 минут можно позавтракать.

ТЕЛЕЦ Скажите на милость, когда в последний раз вы были в театре? Так знайте же: как организм может страдать от недостатка ласки и тепла, так и вашей душе сейчас крайне необходимо общение с прекрасным. Кстати, чаще бывайте на улице, особенно когда ярко светит солнце. Прогулку лучше совмещать с физическими упражнениями. Без стеснения наслаждайтесь движениями, разминайте косточки, тяните мышцы.

БЛИЗНЕЦЫ На душе просто праздник какой-то! Немудрено, что взгляды противоположного пола будут обращены в вашу сторону. Пользуйтесь этим на всю катушку — завязывайте новые знакомства. Кстати, запаситесь жилеткой — кто-то из ваших друзей или близких намерен вволю поплакаться. Рекомендуем укреплять сердце, ежедневно употребляя по 20-30 г орехов, изюма, сыра.

РАК Увы, в ближайшие 2 недели покой вам будет только сниться. События, которые произойдут в этот период, добавят адреналина и не дадут расслабиться. Зато вы обнаружите в себе источник неиссякаемой энергии и сможете свернуть горы. Кстати, позаботьтесь о своем желчном пузыре. Он скажет вам спасибо, если каждый день за 30 минут до еды утром и вечером вы будете съедать ложку хлопьев геркулеса, настоянных в горячей воде.

ЛЕВ Возьмите тайм-аут, постарайтесь разобраться в себе: именно к этому призывают вас звезды. Но скоро ситуация начнет меняться в вашу пользу. Если вдруг заболит горло, согрейте его медовым воротником. Вырежьте из пергаментной бумаги два кружка диаметром 10 см, намажьте их подогретым медом, приложите к горлу под миндалины, оберните сверху шерстяным шарфом и оставьте на 20-30 минут.

ДЕВА Перед вами откроются блестящие перспективы. Но имейте в виду: именно сейчас появится много соблазнов. Стоит на минутку свернуть в сторону — и уже не удастся выбраться на дорогу, ведущую к главной цели. В межсезонье легко простудиться, в результате может появиться неприятный кашель. От него есть простое средство — жженый сахар. Обыкновенный сахар насыпьте на сковородку и разогрейте так, чтобы он превратился в темные кусочки. При кашле сосите эти кусочки.

При сахарном диабете из 200 г овсяной крупы сварите на воде без сахара кашу. Съешьте в 5 приемов в течение дня, запивая отваром плодов шиповника.

ВЕСЫ «Пора меняться!» — вот ваш девиз на ближайшие 2 недели. Выдержка, помноженная на упорство, поможет преодолеть все барьеры и добиться успеха. Особой заботой неплохо бы окружить свой желудок. Если вы уже заработали язву, попробуйте такой способ лечения. Выжмите сок из 2 кг свежей капусты, добавьте несколько столовых ложек томатного или лимонного сока. Смесь храните в холодном месте и пейте ежедневно по 250 мл утром натощак. Курс лечения — 3 недели.

СКОРПИОН Вы будете купаться в лучах славы. Это лишь подхлестнет вас, заставит стремиться к новым вершинам. Уверенность в себе поможет справиться с любыми проблемами. Появились отеки? Так заявляют о себе почки. Помогите им — залейте 1/2 стакана кипящего молока 4 чайн. ложки измельченного сушеного или свежего корня петрушки, настаивайте в термосе 4 часа. Пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

СТРЕЛЕЦ Пора снять розовые очки: не заметите кочку и... споткнетесь. Чуть больше беспристрастности в суждениях, чуть меньше самомнения — и беды обойдут вас стороной и не дадут шанса повторить прежние ошибки. Чаще мойте руки. Есть вероятность подцепить вирусную инфекцию. Если захватили болезнь в самом начале и она протекает без температуры, самое лучшее — кружка полусладкого красного вина с добавлением корицы, гвоздики и меда. Выпейте — и под одеяло!

КОЗЕРОГ Давно вынашиваете сногсшибательные идеи? Самое время реализовать их. Вы способны убедить кого угодно и найти выход из любой ситуации. Что касается здоровья, то не запускайте простуду. Даже легкий насморк может стать хроническим. 2-3 раза в день не ленитесь промывать с помощью резиновой груши полость носа соленым раствором (1 чайн. ложка соли на 0,5 л воды комнатной температуры).

ВОДОЛЕЙ Жизнь улыбается вам голливудской улыбкой, а умение подстраиваться под ситуацию и вера в собственные силы помогут решить самые сложные головоломки. Март — месяц авитаминоза. Организму не хватает сил, он нуждается в помощи. Как насытить его витаминами? Ешьте лимоны, делайте на их основе витаминные напитки, не менее 3 раз в день пейте зеленый чай. Очень полезны чеснок, лук, особенно зеленый, и свежая черемша — в них много витамина С.

РЫБЫ Будьте готовы к тому, что окружающие вдруг перестанут понимать вас, а любая инициатива норовит потонуть в болоте мелких недоразумений. Поэтому лучшее для вас — на время залечь на дно: свернитесь клубочком на диване и не высовывайтесь — так вы избежите неприятностей. А вот о печени надо позаботиться. Всю зиму она помогала организму сопротивляться недугам, теперь ваша очередь поддержать ее. Для этого не забывайте включать в свое меню тертую черную редьку без сметаны, но с медом.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Есть такая болезнь** НЕСТАБИЛЬНАЯ СТЕНОКАРДИЯ.
- ✓ **Сахар в крови** ГРАНЬ МЕЖДУ НОРМОЙ И ДИАБЕТОМ.
- ✓ **Авторитеты дают советы** ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ: СИМПТОМ КНИЖНОЙ ПОЛКИ.
- ✓ **Нужно лечиться?** УЗЕЛ В ЩИТОВИДКЕ «ВЗЯЛСЯ НИОТКУДА».
- ✓ **Сам себе доктор** КАК ПОБЕДИТЬ КОВАРНУЮ АНГИНУ.

Артриты и артрозы?
Сабельник Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок. Она соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

- **единственная в России лекарственная настойка на основе сабельника[1] — с клинически доказанной эффективностью**
- применяется в комплексном лечении артритов и артрозов
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- устраняет боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата
- не повреждает слизистую желудка
- усиливает лечебный эффект нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу
- можно применять длительно[2]
- изготовлена в условиях фармацевтического производства: многократная экстракция биологически активных веществ сабельника медицинским спиртом.

Дополнительно используйте **крем Сабельник именно от компании Эвалар.** Наносите его 2–3 раза в день и втирайте массажными движениями. Для большей эффективности крема проблемный участок обвяжите шерстяной тканью.

www.evalar.ru **Спрашивайте в аптеках!**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50, ОГРН 1022200553760

Эвалар **Марка №1 в России**[3].

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [2] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. [3] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013гг. Сертификат №13/190/52 от 25.10.13. ЛС-002431. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 205018 экз. Заказ 173. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 5.03.2014 г. Подписано в печать 4.03.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 256983 экз.
12+